

ほけんだより



<2月の保健目標>かぜの季節を元気にのりきろう

2月4日は、立春です。暦の上では春ですが、実際には、2月はまだまだ寒い日が続く、インフルエンザなどが流行する恐れもあります。

こまめにうがいや手洗いをしたり、下着や暖かい靴下などで防寒対策をしたりして、自分の体を労わりましょう。特に、3つの首（首回り、手首、足首）を温めるのがおすすめです。

また、3月、4月…とだんだん暖かくなっていく時季も、「寒の戻り」には気をつけて！春のかぜには十分に注意しましょう。



朝霞五小 1月の平均身長・体重

	身長(cm)		体重(Kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	122.3	119.2	23.1	22.3
2年生	126.7	127.2	25.6	26.1
3年生	134.4	132.8	31.4	29.1
4年生	138.6	141.0	33.9	33.5
5年生	144.2	146.9	39.0	38.0
6年生	153.2	151.5	44.1	41.7

1月に、身体計測結果を配付しました。「平均値と比べて小さい、太っている」など不安になる必要はありません。みなさんの体は日々成長しているので、正しい食生活、運動習慣を身に付けることで健康的な体格になります。しかし、学期ごとの変化を確認して差が広がっていくような場合は、他の病気がかかっていることもありますので、病院で相談しましょう。

<保護者の方へ>

■インフルエンザの出席停止期間について■

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

インフルエンザと診断された場合は、必ず医師に登校可能な日を確認してください。学校にも連絡をお願いします。

なお、同居家族にインフルエンザにかかった人がいた場合、児童本人の体調が良好であれば登校可能です。



※発症した日を0日と数えます。

3学期の身体計測時に「ミニ保健指導」を実施しました。

●テーマ:トイレの使い方について

●内容:便器に座る時や立つ際は、便器に近く・トイレトペーパーのちぎれたゴミは拾って捨てる・トイレを出る際は、後ろを振り返って便器や床が汚れていないか確認をする。



ふだん、友達にやさしくできているかな？
大切なのは相手を「思いやる気持ち」♡

こころも温めて、冷まして…

「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のこころのウォームアップをしていますか？ 逆に、みなさんがイライラしたりムツとしたりすることがあったら？ そんなときは、こころのクールダウンが大切。深呼吸をする、その場をはなれるなどしましょう。運動するときにはウォームアップやクールダウンが必要ですが、こころにも大切です。



二種混合予防接種【第2期】は、お済みですか？

小学校6年生の方には、令和5年4月に『二種混合（ジフテリア・破傷風）』の予防接種のご案内をお送りしています。

この予防接種は、通常、乳幼児期に接種した『三種混合（ジフテリア・百日咳・破傷風）』の追加接種となります。免疫を維持するためには、この追加接種が大切になります。

予防接種は市内各医療機関で実施しています。13歳の誕生日の前日までが無料で受けられる期間となっていますので、まだ接種が済んでない方は早めに接種してください。

《問い合わせ先》朝霞市健康づくり課予防係（保健センター内）

TEL 048-465-8611

もう
はじまっている?! **花ふん症**

花ふん症の症状をおさえるポイントは、とにかく「花ふんをからだにつけない・入れない」こと。そのため基本アイテムをおさらいしておきましょう。



●マスク



鼻・のどから入る花ふんをガード。鼻やあごの部分にすき間ができないようにつけて、外ではなるべくはずさないようにしましょう。

●メガネ/ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプのほうがこうかがありますが、見た目が気になる人も…。メガネタイプと使い分けてもよいかもしれません。



●ぼうし



頭（かみの毛）には花ふんがつきやすいため、つばのひろいぼうしを。かみが長い人はゴムなどでまとめておきましょう。

●コート

ぼうしとあわせて使いましょう。おもてがツルツルしているものがおすすめ。外から帰ったときは、花ふんをよくはらってから中に入りましょう。

