ほけんだより 2月

朝霞市立朝霞第五小学校保健室
令和７年２月３日発行 №１０
校　　長　三好　正浩
養護教諭　佐野　理絵
眞壁千華子

＜2月の保健目標＞　かぜの季節を元気にのりきろう

２月は「立春」があります。春の始まりを表す言葉で、寒い冬が終わりに近づき、だんだんと暖かくなっていきます。また、この時季に「ホ～ホケキョ」と鳴くウグイスは、他の鳥たちよりも早めに鳴くため、「春告鳥」とも呼ばれます。春のおとずれを感じますが、まだまだ寒いです。部屋の窓を開けて空気を入れかえたり、冷たい水で手を洗ったりなどがつらい時ですが、引き続き、感染症予防を心がけてくださいね。

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	120.2	120.8	22.6	23.0
2年生	128.0	124.6	26.0	24.9
3年生	131.4	132.9	28.5	29.2
4年生	140.0	139.3	35.5	33.2
5年生	145.2	147.5	38.3	38.8
6年生	151.8	152.4	44.2	42.1

先日、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、学期毎の変化を確認して差が広がっていくような場合は、他の病気が隠れていることもありますので、病院で相談しましょう。

また、必要なお子さんには、お知らせを配付させていただきました。ご心配な方は、医療機関にご相談ください。

『スギ花粉』は２月上旬に九州から関東の一部で飛散開始となる見込み！！
２月は本格的な飛散となるでしょう。

花粉の予報のチェックも忘れずに！

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。

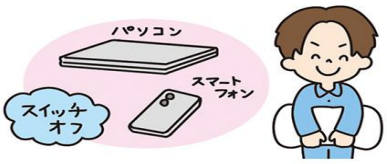
よく眠るために

今日も、朝から元気ですか？　すっきり起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、すいみん時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりするのかもしれません。

ぐっすり眠るために、次のようなことに気をつけましょう。

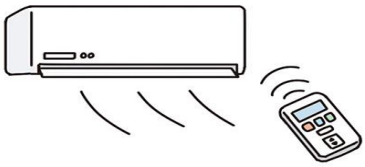
- 寝る部屋は暗くする

- 寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



- 寝る前は、その日にあったいいことを思い出す

- 寝る部屋の温度を調節する
（冬は19～22℃、夏は23～26℃ぐらい）



- 自分に合う寝具（布団やまくら）を使う

- 着心地がいいパジャマを着る

３学期の身体計測時のミニ保健指導でも「睡眠」についてのお話をしました。

★低学年…

１０時間以上

★高学年…

９時間以上

の質の良い睡眠がとれるように心がけましょう。

まずはお腹のあたりを意識して

ゆっくり深呼吸。

自律神経が整って、

スッと気分が落ち着きます。

イライラ 不安を感じたら

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６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）、四種混合（ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ）』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