

# 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月は、1年のうちでもっとも寒い時期。まだ日が短く、夕方にはすぐ暗くなることもあって、どうしても家の中、部屋で過ごす時間が長くなりますね。でも、考えてみてください。日がくれるのが早まり、また寒くなり始めたのはだいたい11月ごろ。それからすでに3か月近くたっています。もしその間、ずっとこもりがちな生活を続けていたとしたら…「からだが何となく重い」「しばらく外で遊んでいないかも」という人も多いのではないのでしょうか。

外での運動や遊びでからだを動かすことは、早寝・早起き・3食とといった正しい生活リズムとつながりがあるほか、からだや心の成長のためにも大切。外に出るのがむずかしい時は、おうちの手伝いなど、家の中でできることをがんばってみてください。



## 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	121.4	121.5	23.1	23.5
2年生	128.9	126.6	28.0	26.0
3年生	133.8	134.5	30.6	29.8
4年生	137.9	140.0	34.2	33.5
5年生	146.0	146.7	39.0	37.8
6年生	151.8	151.6	44.2	43.0

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す。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。



×



×

3学期の身体計測時に「ミニ保健指導」を実施しました。

『姿勢や背骨』についてのお話をしました。

良い姿勢は、“グー・チョキ・パー”

つくえといすは **グー** 1つ / つくえの高さは **チョキ** 1つ

つくえと目のきょり **パー** 2つ

背中 **ピン**、足はゆかに **ピタ** とつける

いすは、ひざを曲げて **チョキ** ができる高さ

いつも意識して生活ができるといいと思います。



×



×

<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。現在は新型コロナウイルス感染症防止対応中ですので、同居家族に発熱や風邪症状がある場合、新型コロナウイルス感染者、検査中の方がいる場合は、本人の体調が良好でも登校を控えていただくようお願いいたします。何卒、ご理解とご協力の程、よろしく申し上げます。

		発症後、最低5日間は登校不可						
発症当日		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
〈例1〉 発症2日目に解熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内 登校不可	登校可能	
〈例2〉 発症4日目に解熱	 発熱	 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	

※発症した日を0日と数えます。



## 友達とうまく いっている!?



友達とどう付き合っ**て**よいかわからないと、悩んでいませんか。実は、そう悩む人は**少**なくありません。「あの人は**付**き合**い**上手でいいなあ」と思**っ**ていても、**意**外に本人は悩**ん**でいること**も**あります。友達と**楽**しくな**ご**やかに**付**き合**い**たいなら、こんなことを**意**識**し**てみ**ま**せんか。

- 頭から否定せず**に**、相手の話を**聞**く
- 人の悪口を**言**わない
- 見栄や意地を**張**らない

ただし、相手を**気**遣**う**あまり、いつも自分**が**我慢する**必**要は**あ**りません。友達の数**が**多**け**れば多**い**ほど**い**いわけ**も**ありません。よ**い**友情は、ゆ**っ**くり育**つ**もの。焦**ら**なくても大**丈**夫です**よ**。

## 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4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