

# ほけんだより



令和6年  
2月1日  
市場小学校  
ほけんしつ

市場小の感染症の流行は落ち着いてきました。しかし、市内ではまだまだ感染症が流行しています。感染症を防ぐためには、手洗いをこまめにし、規則正しい生活を心がけることが大切です。水が冷たい時期ですが、石けんを使いしっかりと手を洗って菌を洗い流しましょう。また、咳やくしゃみが出る人は咳エチケットを守りましょう。

## 1月の身体測定の結果から

【男子平均】

	身長 (cm)			体重 (kg)		
	4月	1月	のび	4月	1月	ふえ
1年	118.4	123.0	4.6	21.3	23.1	1.8
2年	124.5	128.1	3.6	24.7	27.0	2.3
3年	128.6	132.8	4.2	28.3	30.8	2.5
4年	136.5	140.7	4.2	32.2	34.7	2.5
5年	140.0	144.3	4.3	36.7	39.8	3.1
6年	147.6	153.5	5.9	37.3	40.5	3.2

【女子平均】

	身長 (cm)			体重 (kg)		
	4月	1月	のび	4月	1月	ふえ
1年	119.1	123.2	4.1	22.4	24	1.6
2年	123.4	127.1	3.7	24.3	26.1	1.8
3年	128.5	133.2	4.7	28.3	30.8	2.5
4年	134.5	140.3	5.8	29.4	32.0	2.6
5年	143.3	147.6	4.3	35.6	39.4	3.8
6年	147.3	152.2	4.9	38.7	41.4	2.7

4月から、平均で身長が約4.5cm、体重が約2.5kg増えていますね。自分の身長・体重が平均値と違っていても、バランスよく順調に増えていれば全く心配する必要はありません。人それぞれ、身長が伸びる時期も違うのです。

## インフルエンザ博士

に聞いてみよう!

インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



### インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



### なぜうつる?

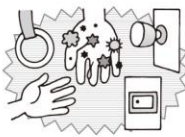
#### 飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。



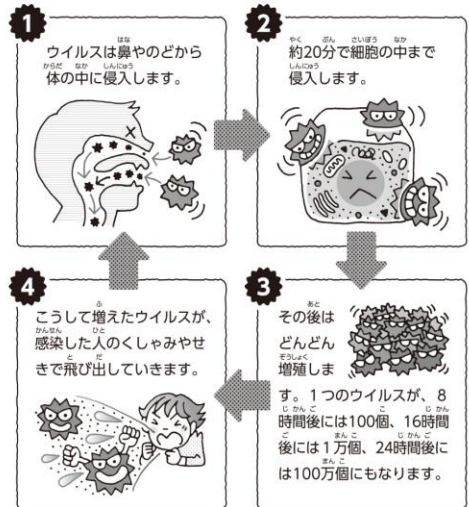
#### 接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



### なぜ流行る?

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



### 予防方法は?

**マスクをする**  
飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



**手洗い**  
外出から帰った時はせっけんで手を洗きましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。



**適度な湿度を保つ**  
乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。

適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事での抵抗力を高めることも大切です。

## 2月の保健目標

心の健康について

考えよう



### 免疫カアップ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

### 笑って体も心も元気

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります!

### 自分もみんなも幸せに!

### 心の鬼を追い払おう

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

好き嫌いの鬼

忘れ物の鬼

夜ふかし鬼

いじわる鬼

なまけもの鬼

勉強嫌いの鬼

いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

