

ほけんだよ!



令和3年2月1日
高岡市立木津小学校
保健室

2月に入り、1年間のまとめの時期が近付いてきました。1年間を通して「手洗い、マスク、腕1本」の合言葉で子供たち同士声をかけ合いながら学校生活を送ってきました。学校ではトイレの後、給食の前、休み時間の前後等の手洗いや、換気の励行を呼びかけていますが、ご家庭でも家族全員の手洗いの励行、マスクの着用、栄養や睡眠の保持等、感染予防に努めてください。木津っ子の健康保持にご協力よろしくお願いたします。

木津っ子の成長記録

※1月の身体測定結果より

	男 子				女 子			
	平均身長 (cm)	4月から の伸び (cm)	平均体重 (kg)	4月から の増加 (kg)	平均身長 (cm)	4月から の伸び (cm)	平均体重 (kg)	4月から の増加 (kg)
1年生	122.6	5.0	23.7	1.9	120.4	5.1	23.7	2.6
2年生	128.8	4.7	29.2	3.2	124.0	4.4	25.0	2.1
3年生	134.6	4.5	31.5	3.1	134.7	5.3	31.2	3.0
4年生	139.4	4.2	38.2	4.1	140.9	5.6	36.8	3.6
5年生	146.3	5.3	40.5	3.7	146.6	6.1	39.2	4.6
6年生	152.9	5.9	42.9	3.8	151.2	4.3	42.0	3.3

4月から1月までの約10ヶ月間で、どの学年も身長は約4cm～6cm、体重は約2kg～4kgほど大きくなりました。

しかし、実際の身長や体重の増え方には個人差があります。短期間でぐんと大きくなる人、時間をかけてゆっくり大きくなる人・・・平均値の伸びが見られなかったお子さんもいますが、成長も個性の一つとして、焦らずに見守っていただきたいと思えます。

お子さんの成長で気になることや心配なことがあれば、気軽に担任や養護教諭にご相談ください。



引き続き注意！予防対策！！

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続いていますが、コロナウイルスだけでなく、感染症はきちんと予防対策をすることで感染を防ぐことができます。小学生のうちから、感染予防の方法をしっかり身に付けておくことはとても大切です。ご家庭でもお子さんと一緒に予防対策について話し合ってみてください。

①マスクで「うつらない・うつさない」！

多くの感染症のほとんどが飛沫感染です。ウイルスは咳1回で3m、くしゃみ1回で5m飛ぶと言われています。教室の座席で表してみると、咳1回＝座席約2つ分、くしゃみ1回＝座席約3～4つ分です。自分のためにも、他の人のためにもマスクはとても大切です。

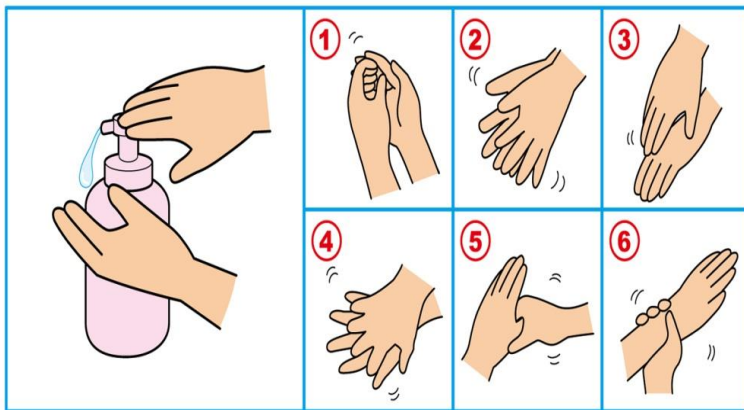


マスクの中だけでなく室内も！

この季節はどうしても暖房によって室内の空気も乾燥しがちです。乾燥した空気中ではウイルスが空中を舞いやすく、飛沫感染により発症するインフルエンザの場合、感染しやすくなります。換気・保湿で室内環境浄化に努めましょう！

②石けん手洗いでしっかりウイルスを流そう！

水だけの手洗いはウイルスを広げているだけ！



ウイルスは、石けんを使うことで弱らせ、きれいに除去することができます。軽い水洗いは、手にウイルスを広げているようなもので、予防効果が低いです。石けんを使って手を洗い、清潔なハンカチでふくことが大切です。

③体の抵抗力をつけよう！～食事と睡眠から～



体調不良で保健室に来室する中に、「昨日あまり寝ていない」「朝ご飯を食べていない」という子供がいます。生活習慣の乱れによって、抵抗力が弱まり、感染しやすい体になってしまいます。

早めに休養をとり、バランスのよい食事を心がけるなど、お子さんの体調管理にご協力よろしくお願いたします。