



ほけんだより 2月号

がつごう



令和5年2月1日

にしほたしょうがつごうほけんしつ
西端小学校保健室

2月4日は、春のはじまりの日とされている「立春」です。まだまだ寒いのに「もう春？」なんて思う人もいるのではないのでしょうか？ ぽかぽかと暖かい日があったかと思えば、冷たい風が吹いて寒くなる日もあり、体調を崩しやすい季節です。あたたかい服装を心がけましょう。



インフルエンザが増えています！

今年は、全国的にインフルエンザが流行しており、愛知県でも、「インフルエンザ注意報」が発令されましたね。新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザにも注意していきましょう。

インフルエンザになると...



かからないためには？



〈おうちの方へ〉

インフルエンザは、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日経過するまで」出席停止となります。最低でも5日間は登校できません。解熱した日によっては、出席停止期間が延びることもあります。(例2)

	発症後5日間(出席停止期間)						5日経過した後	
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
(例1) 2日目に 解熱した場合								
	はつねつ 発熱	はつねつ 発熱	げねつ 解熱 (0日目)	げねつご 解熱後 1日目	げねつご 解熱後 2日目		どうこう 登校◎	
(例2) 4日目に 解熱した場合								
	はつねつ 発熱	はつねつ 発熱	はつねつ 発熱	はつねつ 発熱	げねつ 解熱 (0日目)	げねつご 解熱後 1日目	げねつご 解熱後 2日目	どうこう 登校◎

にしこ がつ せいちょう 西っ子、4月からこんなに成長しました！



1月に3学期の身体測定を行いました。今の学年で行う最後の身体測定でした。

下の表は、4月（上の段）と3学期（下の色つきの段）の結果を比べたものです。

この1年間のみなさんの成長がよくわかりますね。

	男の子		女の子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	115.5	20.8	116.1	21.1
	120.1	23.0	117.3	23.2
2年生	122.0	23.5	122.4	24.4
	126.0	26.2	126.5	26.7
3年生	128.1	28.0	126.8	25.9
	132.3	31.0	131.3	28.6
4年生	133.9	31.7	134.6	32.0
	138.4	34.9	139.8	35.7
5年生	140.1	38.0	142.5	36.6
	146.1	42.8	147.4	40.6
6年生	144.5	39.0	147.7	40.6
	150.2	42.6	150.9	42.9

成長のはやさは一人ひとりちがいます。ほかの子と比べるのではなく、自分がどれだけ成長したかに注目してみましょう。



かみん きせつ 花粉の季節がやってきた！ こんなときどうする？

「目がかゆい」「くしゃみが止まらない」そんな季節がやってきました。花粉症の人にはちょっと大変な時期ですが、対処の方法を知っていれば、困ったときに役に立つかもしれません。

目やのどがかゆいとき



みず めをあらったり、うがいをしたりして花粉を洗い流しましょう。

鼻をかむとき



片方ずつゆっくりやさしくかみましょう。強くかみすぎると、耳や鼻の下が痛くなることも。

薬を飲むとき



薬は、飲み方・飲む量・飲む時間を守り、正しく使しましょう。