

すくすく



令和5年2月

朝日西小学校

保健室

本格的に寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎えるころですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなると言われています。寒さが厳しくなればそれだけ体調をくずしやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必須です。いまいちど気を引き締めなおして、元気に過ごすための取り組みを続けてほしいと思います。

2月の保健目標

すすんで外遊びをします

まだ寒いけど…

がんばってからだを動かそう！



この時期は、まだ日が短く、夕方にはすぐ暗くなることもあって、どうしても家の中で過ごす時間が長くなります。日が暮れるのが早くなる11月ごろからすでに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…「なんとなく体が重い」「しばらく外で遊んでいないかも」と思う人も多いのではないのでしょうか。外での運動で体を動かすことは、早寝早起き・

1日3食しっかり食べるといった正しい生活リズムとつながりがあるほか、体や心の成長のためにも大切です。外に出ることが難しいときは、おうちのお手伝いや家の中でもできることも頑張ってみてください。



なにがげんいん？アレルギー

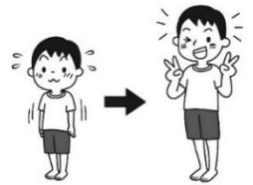


アレルギーとは、私たちの体にある「免疫（ウイルスや細菌などから体を守る力）」の働きが、体に入ってきたものに強く反応してしまい、腫れやかゆみなど、いろいろな症状がでてしまうことをいいます。

原因は、食べものや花粉、金属、ハウスダストなどいろいろなものあり、昨日までは平気でも今日突然に症状がでることもあります。何かを触ったり、食べたり、ある行動をしたときに同じ症状が何度もでるときは、アレルギーかもしれません。気がついたらおうちの人や先生に相談しましょう。

こんなに大きくなりました

がっ 4月からの身長しんちょうの伸びのと体重たいじゅうの増えふの平均値へいきんち

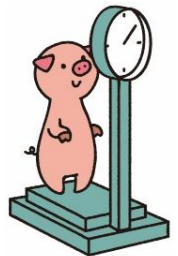


			1年生 ねんせい	2年生 ねんせい	3年生 ねんせい	4年生 ねんせい	5年生 ねんせい	6年生 ねんせい
男子 だんし	身長 しんちょう (cm)	4月 がっ	119.4	121.3	130.9	133.2	137.4	144.1
		1月 がっ	124.2	126.1	134.5	137.6	141.7	149.7
		4月からの伸び の	4.8	4.8	3.6	4.4	4.3	5.6
	体重 たいじゅう (kg)	4月 がっ	23.8	24.3	28.4	30.5	32.3	39.6
		1月 がっ	25.6	27.0	30.6	32.0	35.1	43.0
		4月からの増え ふ	1.8	2.7	2.2	1.5	2.8	3.4
女子 じょし	身長 しんちょう (cm)	4月 がっ	116.3	121.6	127.1	135.3	146.2	146.7
		1月 がっ	120.5	126.7	131.8	140.9	151.1	150.5
		4月からの伸び の	4.2	5.1	4.7	5.6	4.9	3.8
	体重 たいじゅう (kg)	4月 がっ	22.5	23.5	27.0	33.4	39.6	38.4
		1月 がっ	24.1	25.8	29.7	36.2	44.5	39.8
		4月からの増え ふ	1.6	2.3	2.7	2.8	4.9	1.4



4月がっからみなさんおお大きくなりましたね。身長しんちょうの伸びの時期じきや伸び方のは一人ひとりひとり違います。友だちともと比べるものではなく、ちがってあたりまえです。でも、もし心配しんぱいなことがあったら先生せんせいやおうちの人ひとに相談そうだんしてみましょう。

また、「たくさんの人ひとたちの支えささがあってここまで成長せいちょうできた。」と感謝かんしゃの心こころを持もてると良いですね。



冬の皮膚ふトラブルへの予防よぼうと対処たいしよ



【乾燥肌かんそうはだ】ていねいに皮膚ふの保ほ湿しつをして、部屋へやは加湿かじつする。



【しもやけ】手洗てあらい後はしっかごりふき、外出時がいしゅつじは手袋てぶくろで保温ほおん。



【低温ていおんやけど】カイロは直接肌ちよくせつはだにはつけず、下着したぎの上うへから貼はる。