

ほけんだより 2月

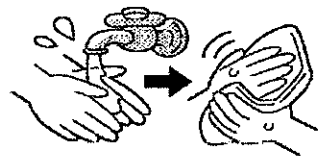
播磨西小学校保健室

3学期が始まって1か月が経ちました。生活のリズムは整ってききましたか？寒い日が続いています。まだまだインフルエンザなどの感染症に油断はできません。今年に入ってインフルエンザのB型も増えてきています。寒いですが換気や手洗いを引き続きしっかり行っていきましょう。

また、乾燥から手が赤くはれたり、かゆくなって保健室に来る人も増えています。唇も大きな口を開けた時にピキッと切れることがあるので、お家で保湿クリームを塗ったり、バランスの良い食事を摂るように心がけましょう。

ひび・あかぎれを予防しよう

気温が下がり空気が乾燥する季節は、皮膚もかわいてかたくなり、ひび割れたり、あかぎれになったりします。次のことに気をつけて、ひび・あかぎれを予防しましょう。



① 水気は皮膚を冷やして血行を悪くするので、手洗い後はすぐにふきましょう。



② かさつきが気になるときは、ハンドクリームをぬりましょう。



③ 健康な皮膚を保つために、栄養バランスの良い食事をとりましょう。

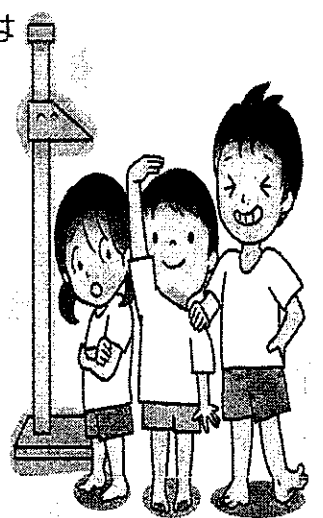
どれくらい成長したかな？

今年度の4月と1月の身体測定より身長・体重の伸びと体重の増加量の平均です。
4月から身長が7cm以上伸びていた人もいました。

1年生…身長 4.0 cm 体重 1.9 kg , 4年生…身長 4.5 cm 体重 3.3 kg
2年生…身長 4.2 cm 体重 2.4 kg , 5年生…身長 4.6 cm 体重 4.1 kg
3年生…身長 4.2 cm 体重 2.4 kg , 6年生…身長 5.1 cm 体重 2.6 kg

成長には個人差があります。まわりと比べて不安になる必要はありません。これからグーンと背が伸びる人もたくさんいると思います。高学年ではすでに先生の身長を追い越している人も何人もいました。

健康的な成長には食事・睡眠・運動が大切です。小学生のみんなは体も心も、これからたくさん成長していきます。人間の体は食べたもので作られていきます。ごはんを食べずにおかしを食べている人と、きちんと栄養のあるものを食べている人では健康に差が出てきます。特に朝ごはんは1日のエネルギーの源です。しっかり食べて寒い冬を乗り越えましょう。



～委員会活動～

保健委員会で西小の健康問題について考え、4テーマに絞り、保健室前に飾る掲示物を作成しました。今回は「ゲーム時間」と「目の健康（視力）」についての2つを紹介します。

【ゲーム時間：5-1 石川・長井・米澤】

【目の健康：6-1 岡田・前嶋・山崎】

