



ほけんだより 2月号

令和6年2月6日(火)

下落合小学校 保健室



《2月の保健目標》

しょうぶな
からだをつくろう

2月4日は立春でした。暦の上では春が始まりますが、もう少し寒い日が続きそうですね。ウイルスが大好きな低温・低湿の時期ですので、ウイルスをよせつけないしょうぶなからだづくり・環境づくりに気を付けて、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

1月の発育測定の結果

1月に3学期の発育測定を行いました。下の表は下落合小の児童の男女別の身長・体重の平均です。2学期と比べて身長と体重はバランスよく増えていたでしょうか。発育には個人差がありますが、何か不安なことや心配ごとがあれば、保健室に相談にきてください。

男子	身長(cm)	前回比	体重(kg)	前回比	女子	身長(cm)	前回比	体重(kg)	前回比
1年	121.2	+1.7	23.1	+1.1	1年	119.6	+1.7	22.2	+1.1
2年	128.4	+1.7	26.8	+0.9	2年	126.6	+1.7	25.7	+1.2
3年	133.1	+1.4	30.2	+0.9	3年	131.9	+1.9	28.5	+1.0
4年	140.3	+2.1	34.5	+1.4	4年	138.7	+2.4	32.6	+1.4
5年	145.0	+2.1	39.0	+1.4	5年	146.6	+2.1	38.7	+1.4
6年	152.9	+2.8	42.5	+1.3	6年	151.7	+2.0	42.8	+1.6

病気を治す力を高めよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力など病気と闘うためのさまざまな力をもっています。そして病気にかかってしまったときに大切になる、自分で病気を治す力(自然治癒力)というものももっています。これらの力はもともとありますが、自分の生活次第でさらに高めることができます。免疫力や抵抗力、自然治癒力を高めるポイントを紹介しますので、ぜひやってみてください!

★力を高める4つのポイント★

その① たっぴりの睡眠



その② バランス良い食事



その③ 適度な運動



その④ ストレスをためない



保護者の皆様へ

年度末が近づいて参りました。今年度の検診で、学校から受診のお知らせをもらったご家庭は、今年度中に病院の受診をお願いします。病院受診後、受診報告書をまだ学校に提出していない場合は、担任までご提出ください。特に、歯科・眼科の受診報告書の提出が少ない状況です。健康診断は、病気の早期発見・早期治療のチャンスです。お子様の身体のために、病院受診のご協力よろしくお願いたします。

ツインデミック警戒中...! 風邪とインフルエンザとコロナの違いって?



ツインデミックとは、2つ以上の感染症が同時に流行することです。今年は新型コロナウイルスと一緒にインフルエンザも流行していて、同時に2つの感染症に感染する人も出てきています。1月の終わりごろから増えてきたコロナウイルスの変異株、「J.N.1」の特徴は、何度もかかることだそうです。新型コロナウイルスもまだまだ油断出来ない状況ですね。

風邪かインフルエンザか新型コロナウイルスかは、見た目では分かりません。風邪症状があったら、病院に行き、検査をしてもらうようにしましょう。

	かぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
感染性	あまり強くない	強い	とても強い
感染経路	接触感染、飛沫感染	接触感染、飛沫感染	接触感染、飛沫感染、空気感染
潜伏期間	2~4日	2~5日	1日~10日(株による)
主な症状	発熱 咳・鼻水・咽頭痛等 上気道が中心	高熱 関節痛・筋肉痛 咳・鼻水・咽頭痛等 全身症状が現れることも	高熱が数日 倦怠感・頭痛・筋肉痛 咳・鼻水・咽頭痛・痰・息切れ 味覚障害・嗅覚障害等
検査方法	なし	抗原検査	PCR検査
治療方法	対症療法	抗インフルエンザ薬等	対症療法
治るまでの期間	1週間程度	1週間程度	軽症であれば5日~7日程度 ただし後遺症が現れる場合も

ではどうする? 大切なのは基本的な感染予防対策です!

こまめな手洗い・うがい



石けん使っていないに手を洗おう! コロナウイルスは喉でウイルスが増えるため、うがいもこまめにしましょう! 水を吐き出す時は、水しぶきが飛び散らないように、優しくね。

正しいマスクの着用



鼻からあごまでしっかりマスクでおおいましょう! マスクと顔に隙間が出来ないようにつけるようにしましょう! ウイルスの侵入率に差があるので、ある人は不織布マスクがオススメです!

他にも...換気・規則正しい生活・消毒・身体的な距離をとる・人混み(3密)をさける等

衣服の着方を工夫して暖かくしよう

私たちが「あたたかい」と感じるのは、衣服と衣服、せんとせんの間で体温等によって暖められている「空気」が動かずに、保たれ続けているときです。

工夫その① 3つの首をふさぐ

首・手首・足首の3つの首をふさぎ、外の冷気が入らないようにすると、暖かさを保つことができます。

工夫その② 重ね着をする

厚い服を1枚着るよりも、薄めでも服を重ね着した方が、服と服の間に空気の層がたたくさんできるため、暖かくなります。

