

ほけんだよい2月

児童数配布
令和4年2月17日
中原小学校

立春がすぎ、こよみの上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。感染症予防のため、手洗いとマスク着用を続けましょう。マスクから鼻が見えている人をよく見かけます。鼻もマスクでおおうように気をつけましょう。

2月の保健目標
友達の気持ちをかんがえよう！



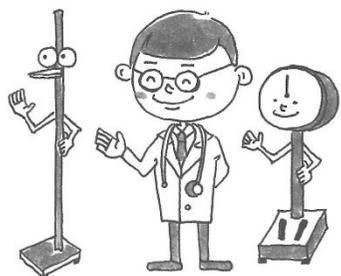
いちねんかん
一年間でこんなに大きくなりました

1月に行った身体測定の結果です。4月にある健康診断時の測定が楽しみです。

	男の子 身長 (kg)		
	4月	9月	1月
1年	118.2	120.4	122.5
2年	124.0	125.6	127.1
3年	128.3	130.3	132.0
4年	134.8	136.0	138.0
5年	140.1	142.6	145.1
6年	148.6	152.0	154.3

	女の子 身長 (kg)		
	4月	9月	1月
1年	116.7	119.0	121.0
2年	122.4	124.1	126.0
3年	126.8	129.4	131.3
4年	135.2	136.9	139.0
5年	141.4	143.5	145.5
6年	147.4	148.7	150.3

	男の子 体重 (kg)	
	4月	1月
1年	22.0	24.5
2年	25.0	27.6
3年	27.4	30.0
4年	29.7	32.8
5年	34.3	38.6
6年	41.0	46.6



	女の子 体重 (kg)	
	4月	1月
1年	21.5	23.6
2年	24.0	26.5
3年	25.8	28.7
4年	30.3	33.6
5年	33.5	37.1
6年	37.9	41.7

いたい！かゆい！ ひび・あかぎれ・しもやけにご注意

最近、カサカサ、あかぎれなど痛そうな手で保健室にくる人がふえています！

ひび・あかぎれって？

ひびが乾燥して、カサカサしたりひびが入ったりします。赤くはれて、血がでることもあり、いたいです。



しもやけって？

赤むらさき色にはれたり、赤く盛り上がってむずがゆかったり、いたかったりします。

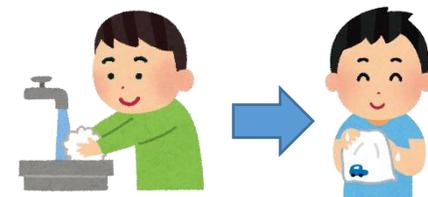


手が、寒さにさらされると、ひびの表面から水分が失われて乾燥しやすくなります。どんどん乾燥がすすむと、ひびやあかぎれをおこします。

0℃以下の寒い日よりも、「最低気温が3～5℃」や「1日の気温差が10度以上」など温度差のある冬の初めや終わりごろにおきやすい。

◎予防するには?!◎

- ★手をあらったあと、ぬれたままにしない。水気はしっかりふきとる。
- ★手足を手ぶくろやくつ下であたためる。
- ★ハンドクリームをぬる。
- ★手足の指先をマッサージしてもみほぐす
- ★好ききらいせず食べる（タンパク質・ビタミンEをとる）



●●●春の花粉症●●●

2月ごろからスギ花粉やヒノキ花粉が飛び始めるため、花粉症の人は、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどの症状が現れます。目がかゆいときは冷たいタオルで目を冷やしたり、鼻づまりがひどいときは温かいタオルを鼻に当てたりすると、一時的に症状が落ち着きます。症状がひどいと、夜眠れなくなって睡眠不足になったり、集中力が低下したりするなどの問題も起こるので、耳鼻咽喉科できちんと治療をしてもらうことも大切です。



冷やす



温める