

# ほけんだより 2月

朝霞市立朝霞第九小学校保健室  
平成30年2月1日発行 No.10  
朝霞市立朝霞第九小学校長 宮澤 好春

## <2月の保健目標>風邪やインフルエンザに気をつけよう

インフルエンザが流行し、3学級の学級閉鎖を行いました。A型B型両方発生していますので油断せず、手洗い・うがい・マスクなどで予防しましょう。まもなく訪れる春の新学期、新学年に向けて、私たちもいろいろと準備を始めましょう。



### \*保健行事\*

2月1日(木) 学校保健委員会

## ★朝霞九小 1月の身体計測の平均★

	身長		体重	
	男子(cm)	女子(cm)	男子(kg)	女子(kg)
1年	120.9	120.2	25.2	22.5
2年	124.4	124.5	24.7	25.0
3年	130.7	131.4	27.9	27.8
4年	138.3	135.7	32.5	30.5
5年	144.1	144.2	38.5	35.8
6年	151.2	150.3	43.2	41.5

ここに書いてある数字は、あくまでも朝霞九小の平均です。

※数字の大きさよりもバランスがとれていることが大切です。

発育の記録の裏面に成長曲線が載っています。身体計測後に「新体力テスト・発育の記録」が配布しますので、毎回、お子さんの身長・体重を点で印を付け折れ線グラフにして、伸びや増えを確かめてみてください。

身体計測時に、「手洗いチェッカーを使用して洗い残しをみてみよう」と、ミニ保健指導を全学年行いました。



手のひら全体が洗えていません。石けんを泡立てて手をこすりつけるように洗いましょう



指先の洗い残し、指先を丸めて、しっかり洗おう

ふだんの手洗いで、汚れが落ちていないことがわかりましたね。手についたウイルスが体の中に入り込んでインフルエンザなどを引き起こします。ていねいな手洗いを習慣にしましょう。



# つら～い花粉症 こうしてふせよう

いえはいまへ  
家に入る前に  
花粉を  
おとそう

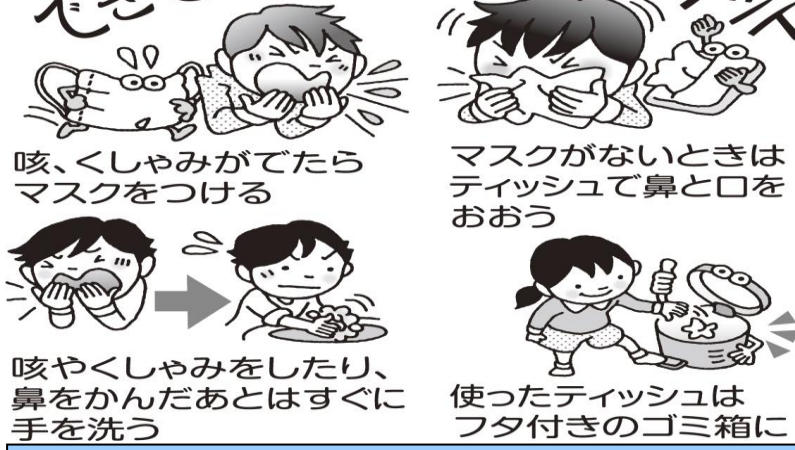
おうちのひとと天気予報で  
花粉の情報をチェックして、  
多いときは外出をひかえよう

そとかえ  
外から帰ったら、  
顔を洗って、  
うがいをしよう

かぶんと  
【花粉が飛びやすいとき】  
はきおんたか  
●晴れて、気温が高い  
まえひあめ  
●前日が雨  
かんそう  
●乾燥していて  
かせ  
風がつよい

じゅうぶん  
すいみんを十分に  
とって、ストレスを  
ためないようにしよう

## 咳エチケット



咳、くしゃみがでたら  
マスクをつける

マスクがないときは  
ティッシュで鼻と口を  
おおう

咳やくしゃみをしたり、  
鼻をかんだあとはすぐに  
手を洗う

使ったティッシュは  
フタ付きのゴミ箱に

九小では、インフルエンザによる欠席の児童が増加傾向にあります。各家庭でも、『手洗い・うがい・換気・加湿・咳エチケット・マスク』等で予防に努めてください。また、休日の外出は、最小限に留めるようにしましょう。なお、インフルエンザと診断されたら、担任まで連絡をし、後日、保護者記入の証明書を提出してください。

朝、起きてから体調が悪かったり、微熱があるのに学校へ登校して、早退をする児童がいます。家を出る前に、お子さんの朝の健康観察をお願いします。

## 小学6年生のお子さんへ 二種混合予防接種【第二期】はお済みですか？

小学校6年生の方には、平成29年4月に『二種混合（ジフテリア・破傷風）』の予防接種のご案内をお送りしています。  
この予防接種は、通常、乳幼児期に接種した『三種混合（ジフテリア・百日咳・破傷風）』の追加接種となります。免疫を維持するためには、この追加接種が大切になります。  
予防接種は市内各医療機関で実施しています。13歳の誕生日の前日までが無料で受けられる期間となっていますので、まだ接種が済んでない方は早めに接種してください。

《問い合わせ先》 朝霞市健康づくり課予防係（保健センター内）  
TEL 048-465-8611

