

周知だよ!



野向小学校
保健室
R2.2.3

暦(カレンダー)の上では、2月4日は立春です。この日から春になるという意味です。でも、実際はまだまだ寒い日が続きます。学校に「寒い」と言って来る人の中で、コートを着ていなかったり、手袋やマフラーをしていない人がいます。保温性の高い服や長そでの下着を着る、ボタンをしめて首や手首から暖かい空気が逃げないようにするなど、服そを工夫して、寒さから身を守りましょう。

どんどん大きくなりました

—1月の身体測定から—

「平均値」 増え方は個人差がありますが、みんな大きくなっていましたよ!

	男子				女子			
	身長	4月～のび	体重	4月～ふえ	身長	4月～のび	体重	4月～ふえ
1年生	123.7	5.4	24.7	2.2				
2年生					130.6	4.3	26.7	2.6
3・4年生	134.7	3.0	33.6	3.1	134.5	3.4	28.2	2.7
5年生	145.7	3.4	39.6	5.0	149.6	3.4	39.3	3.6
6年生	154.1	4.5	44.6	5.6	152.3	5.6	38.9	4.6

笑うとどんないいことがあるのかな?

深く考えて笑うことはないと思いますが、「笑う」とこんないいことがあります!
みんなで笑って残り少ない3学期を過ごせるといいですね。



①思いきり笑ってストレス解消!

②コミュニケーションがスムーズになります!



③脳がしげきされて免疫力アップ!
(かぜや病気にかかりにくくなります)



しんがた

新型コロナウイルスについて



流行している現状を受けて、私たちができることは、体力の維持、
 栄養や睡眠をしっかりとる、免疫の低下を防ぐ、そして手洗いです。風邪
 やインフルエンザの予防と同じです。現時点では、新型コロナウイルスに

対するワクチンや治療法はありません。症状を和らげる対症療法が中心です。

〈発症時の初期症状〉

- 発熱
- 咳
- 筋肉痛または疲労感

初期症状を見る限り、これは風邪との見分けが付きません。この時期であれば、インフルエンザも
 まだまだ流行していて、区別はつけにくいでしょう。

〈どのタイミングで受診すればいいのか？〉

武漢に渡航した方、もしくは武漢から帰国して具合が悪くなった方と接触歴のある方で、咳がひどく
 て息が苦しい、倦怠感が強いなどの重症の兆しがあれば、事前に医療機関に連絡した上で、受診する
 必要があります。

身体測定時に、手洗いの話をしました。
 手洗いの仕方、覚えていますか…？
 ご家庭でも予防に役立ててください。

○手をしっかり洗う

- ①「おねがい」洗い ⇒ ②「かめさん」洗い ⇒ ③「おやま」洗い



- ⇒④「おおかみ」洗い ⇒ ⑤「バイク」洗い ⇒ ⑥「つかまえた」

