

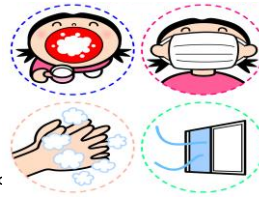


ほけんだより

令和3年2月
八千代市立新木戸小学校
保健室

かからない！うつさない！！みんな**で病気を予防しよう！！**

例年のこの時期はインフルエンザが流行し、学級閉鎖などが行われていますが、今年**は感染症予防のため、マスク着用・手洗い・アルコール消毒・換気などの対策**がしっかりおこなわれているため、八千代市内の小中学校でインフルエンザの発生は今のところありません。インフルエンザ**予防は、新型コロナウイルス感染症予防としても効果**があります。引き続き、みんな**で感染症予防に取り組んでいきましょう。**



「めんえき力」を高めよう！

ぐっすり、たっぷり眠ろう

脳は1日中、一生懸命はたらいています。眠ることで、こころと体の疲れがとれます。眠る時間が少ないと、疲れが十分にとれず、体の調子がくずれやすくなってしまいます。小学生に必要な睡眠時間は、1日8時間から10時間です。



1日3食しっかり食べよう

規則正しく1日3回、バランスのよい食事をとることで、元気な体を作ることができます。「ゆっくりと」「よくかんで」食べ、「からだを温める」ことで、めんえき力が高まります。



からだを動かして遊ぼう

適度な運動は、じょうぶな体をつくってくれます。遊んで楽しいきもちを、こころを元気にしてくれます。ストレスの解消にもなります。



いっぱい笑おう

ストレスがたまると感染症への抵抗力(めんえき力)が弱まると言われています。楽しいことや好きなことを見つけて、しゃべったり笑ったりしていると、脳がよくなるので、こころがほぐれて元気がわいてきます。



みんな おおきくなっています！



1年間の**発育測定結果**の比較をしました。今年**は、緊急事態宣言**による休校により1学期の発育測定が6月だったため、7か月のデータですが、みんな**着実に**おおきくなっています。

これからも、規則正しい生活を心がけて、体も心も、ぐんぐん成長させていきましょう。

だんし 男子	6月		1月	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	117.5	21.3	120.7	22.8
2年	123.5	23.6	126.7	26.6
3年	129.2	27.9	132.2	30.3
4年	134.3	30.3	137.7	32.6
5年	140.4	35.2	144.9	38.5
6年	146.7	38.4	152.0	41.2

じょし 女子	6月		1月	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	117.0	20.7	120.5	22.2
2年	123.2	23.7	127.3	25.9
3年	129.7	26.5	133.4	29.0
4年	134.1	29.4	138.3	31.8
5年	142.1	34.0	146.3	36.9
6年	149.9	41.7	153.0	44.1

花粉症の季節です

代表的な症状



連続して出るくしゃみ

サラサラとした鼻水と鼻づまり



目のかゆみ

症状がひどくなる前に、

早めに受診しましょう。

豆のちから

節分には、豆まきをして鬼を追いはらうという習わしがあります。豆まきに多く用いられる大豆は、食物繊維や、たんぱく質、炭水化物、ビタミンなどの栄養素を豊富に含み、多くの加工食品に用いられています。

