

ほけんだより 2月

令和2年2月
高岡市立万葉小学校
保健室

県内ではインフルエンザが流行しており、今もなお集団感染により学級閉鎖になっている学校があります。幸い、万葉小学校では落ち着きつつありますが、引き続きしっかりと予防していきましょう。

2月は1年で最も寒い時期です。その分、心は温かく、思いやりを忘れずに過ごしたいですね。

2月の保健目標

インフルエンザや

かぜを予防しよう



友達の心を傷つけない言葉づかいを考えよう

自分のことをほめられるとうれしかったり、しんどいときに分かってもらえると少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷たいことを言われると、腹が立ったり、さらに落ち込んだりしますよね。私たちが使う言葉は、相手と自分、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。

メールやSNS等、人と人とのコミュニケーションにも次々と新しい形が生まれてきました。それでも、“言葉のやりとり”という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら（送ったら）どう思うかな?」「この言葉は、本当に自分が伝えたいことかな?」とちょっと立ち止まって相手や自分のことを考えられるよう、普段の生活で心がけてみましょう。

（自分が言われたらどう思う？）



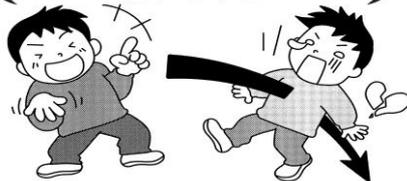
まずはそこから考えてみて

（言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも）



どちらの言葉を選びますか？

（言ったほうはすぐに忘れるけど）



言われたほうは一生忘れない…

（悪口を言い合うことで仲良くなった人って…）



本当の友達って言えるかな？

【身体測定の結果（4月→1月の身長・体重の変化）】

今年度最後の身体測定を行いました。どの子供もみんなそれぞれのペースで成長しています。

		身長 (cm)			体重 (kg)		
		4月平均	1月平均	伸び	4月平均	1月平均	増加
男子	1年	117.3	→ 122.6	5.3	24.2	→ 26.9	2.7
	2年	121.6	→ 126.0	4.4	24.1	→ 26.8	2.7
	3年	127.4	→ 131.3	3.9	28.0	→ 30.3	2.3
	4年	137.0	→ 141.2	4.2	34.4	→ 37.4	3.0
	5年	139.3	→ 144.1	4.8	35.5	→ 39.0	3.5
	6年	143.8	→ 150.0	6.2	37.7	→ 42.4	4.7
女子	1年	114.2	→ 118.9	4.7	20.4	→ 22.1	1.7
	2年	121.2	→ 126.0	4.8	22.4	→ 24.4	2.0
	3年	125.6	→ 130.4	4.8	24.5	→ 27.0	2.5
	4年	134.5	→ 139.7	5.2	31.2	→ 34.2	3.0
	5年	141.8	→ 147.6	5.8	35.5	→ 40.3	4.8
	6年	147.6	→ 150.9	3.3	42.5	→ 46.5	4.0

- 体格には個人差がありますので、平均はあくまでも目安です。大切なのは、バランスよく成長しているかどうかです。

《冬の感染症対策について》

今年の冬も、インフルエンザや感染性胃腸炎等が全国各地で猛威を振るっています。本校でも、インフルエンザだけでなく、腹痛やかぜで休む人も増えてきています。さらに、新型コロナウイルス感染症にも注意していかなければなりません。

■感染症予防のポイント

新型コロナウイルスも含め、手洗いや咳エチケット等の予防及び感染拡大防止が重要となります。

- ・流水と石けんによる手洗いを頻回に行いましょう。特に外出した後や咳をした後、食事前、トイレに行った後、口や鼻、目等に触る前の手洗いを徹底しましょう。
- ・咳をする際は口や鼻をティッシュで覆う等の咳エチケットを守りましょう。また、周りの人への感染を予防するため、マスクを着用し、人が多く集まる場所は避けましょう。
- ・身体の抵抗力が弱っていると感染しやすくなります。体調を崩したときはなるべく安静・休養に努め、異常や不調を感じたら必要に応じて医師の診察を受けてください。



～新型コロナウイルス感染症とは～

昨年12月以降、中国をはじめ世界各地において、新型コロナウイルスに関連した肺炎の発生が複数報告され、国内でも発生が報告されています。感染すると、発熱、咳等の呼吸器症状等の症状が出現し、高齢者や基礎疾患のある方は重症化する場合もあると言われています。ヒトからヒトへの感染が認められるものの、感染の程度は明らかではありません。