



令和6年2月1日  
入谷小学校 保健室  
第14号

\*家族と一緒に

読みましょう。

2月4日は「立春」。暦の上ではこの日から春が始まります。立春を過ぎた頃に降る雨を「寒明けの雨」。また、立春から春分までの間に初めて吹く強い南向きの風は「春一番」と言います。文字の通り、季節は少しずつ春に向かっていきます。今年度も残りわずか。体調管理に気を付けて、元気に過ごしましょう。

2月の保健目標 室内の換気に気を付けよう！

## 新型コロナウイルス感染症・インフルエンザが流行しています！

県内では、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ共に罹患者数が増加しています。本校でも新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、1月30日～31日に第1学年の学年閉鎖措置をとりました。御家庭におかれましても引き続き手洗い、換気、手指消毒などの予防に努め、健康管理に十分注意していただきますようお願いいたします。

### 1. 毎朝の健康観察をお願いします。

登校前のお子さんの健康状態について確認をし、体調不良を訴える場合には、必ず熱を測っていただくようお願いいたします。また、症状のあるお子さんは、無理をして登校させず、医師の診察を受けて十分に休養をとらせてください。

### 2. 石けんでの手洗いや手指消毒、定期的な換気、規則正しい生活と休養を心掛け、予防に努めましょう。（睡眠不足や疲れがあると、体の抵抗力が低下します。）



◎新型コロナウイルス感染症やインフルエンザに罹患した場合は、出席停止扱いになります。

出席停止期間は、家庭でゆっくりと休養しましょう。

感染症	出席停止期間（※発症日を0日と数えます）
新型コロナウイルス感染症	発症後5日を経過し、かつ症状が軽快して1日を経過するまで （発症後10日間はマスクの着用を推奨しています）
インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで



## 寒いけど、空気の入れ替えをしよう

### <部屋の空気を入れ替えないと…>

換気をしていないと、室内の二酸化炭素が増えて酸素不足になり、頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にもつながります。

また、ウイルスや細菌が室内に溜まり、かぜやインフルエンザにかかるリスクが高くなります。



### <上手に空気を入れ替えるポイント>

★対面する2か所の窓を開け、空気の通り道を作りましょう。



換気をするときは  
窓とドア 2か所開けよう！

# 3学期の身体計測が終了しました！



この一年間で、お子さんはどのくらい大きくなったでしょうか？

本日、配布した「健康の記録」から数値を記入して、比較してみましょう。

	1学期（4月）	→	3学期（1月）	}	成長（3学期-1学期）
身長	cm	→	cm		cm
体重	kg	→	kg		kg
肥満度（※）	%	→	%		%

## ※肥満度とは…

年齢、身長から出される標準体重に対して自分の体重がどの程度多いか少ないかをパーセントで見るものです。

-20%未満	やせすぎ
-20%以上～ +20%未満	標準
+20%以上～ +30%未満	軽度肥満
+30%以上～ +50%未満	中等度肥満
+50%以上	高度肥満

冬季休業中に体重が増えたというお子さんも見られました。

間食の内容や時間、運動習慣など生活習慣を見直し、無理に体重を減らすというよりも増やさないという意識で過ごしてみましょう。



## ～ 保健室からのお知らせ ～

### ○「健康の記録」を配布しました！

3学期の身体計測（身長・体重）の結果を記入しました。お子さんの成長を御家族で御覧いただき、表紙の3学期の欄に押印のうえ、2月6日（火）まで学級担任へ提出をお願いします。

### ○「歯・口腔アンケート」を配布しました！

宮城県から歯と口腔の個別指導の状況について調査がきています。「健康の記録」と一緒に2月6日（火）まで学級担任へ提出をお願いします。

### ○第3回メディアコントロールチャレンジを実施します！！

日常生活におけるメディアとの関わり方を考え、眼の負担軽減や視力低下の予防や生活習慣を見直すことを目的とし、町内小中学校で「メディアコントロールチャレンジ」を実施します。御家庭で希望するコースを決めて1週間チャレンジします。詳しくは、2月15日（木）に配布する文書を御覧ください。

**実施期間：2月19日（月）～25日（日）の7日間（志津川中学校区）**

※11月にチャレンジしたカードも一緒にお返します。

前回の取組状況を振り返りながら、チャレンジするコースを決めましょう。