

えがお



須古小 ほけんしつだより
保護者・児童用
2020年2月3日
No. 14

2月になりました。1年が早いんですね。インフルエンザやかぜはまだまだ流行しています。須古小では予防のために毎日、うがい、手洗い、空気の入替え、水分補充、マスク着用^{ちやくよう}に気をつけ、元気^{げんき}にすごしています。

かんせんせい い ちょうえん

感染性胃腸炎とは(ノロ・ロタウイルス)

どんなウイルス?

牡蠣^{かき}やホタテなどの二枚貝に潜^{ひそ}んでいて人間の腸^{にんげん ちょう}内で増えます。

1～2日の潜伏期間^{にち せんぷくきかん}をおいて、嘔吐^{おうと}・下痢^{げり}・腹痛^{ふくつう}・発熱^{はつねつ}などの症状^{しょうじょう}が出ます。

どうしたらいいの?

症状^{しょうじょう}が出たら、すぐに病院へ行きましょう。症状^{しょうじょう}が治まっても、2～3週間は便^{しゅうかん}の中にウイルスが出ることがあります。二次感染^{に じ かんせん}をしないように、手洗い^{てあら}や次亜塩素酸ナトリウムによる消毒^{しょうどく}をして注意^{ちゅうい}していく必要があります。



にんじんやりんご
には整腸作用^{せいちょうさよう}
があるので、オススメ
の食べ物^{もの}です。

こころ からだ

心と体はとてもなかよし

1月に「こころとからだのけんこうチェック」を行いました。

心^{こころ}は疲れてくると、「疲れているよ。気づいて!」とサインを送ってくれます。

心^{こころ}が知らないうちに元気^{げんき}をなくしているかもしれません。少しでも体^{からだ}にサインが表れた時は誰かに話してみしましょう。

- | | | | | |
|---|---|---|--|---------------------------------|
| ☐ 頭 ^{あたま} が痛い ^{いた} | ☐ お腹 ^{なか} が痛い ^{いた} | ☐ だるい | ☐ 食欲 ^{しょくよく} がない | ☐ イライラする |
| ☐ 眠 ^ね れない | ☐ 落 ^お ち着 ^つ かない | ☐ 集 ^{しゅう} 中 ^{ちゅう} できない | ☐ やる気 ^き が出 ^で ない | |



身のまわりの清潔に気をつけよう

毎週水曜日は清潔検査を朝の時間に(ハンカチ・ティッシュ忘れ、爪の切り忘れ)行っています。パーフェクトのポイントが10個たまると、保健委員会さんが賞状をクラスへ渡しています。パーフェクトをめざしてください。

また、手洗いの後はハンカチで手をきれいに拭くことを指導しています。毎日新しいハンカチを持ってきましたしょう!



3学期の発育測定の結果



3学期の発育測定が終わり、須古小のみんなも大きく成長していました！
〔2・3学期 発育測定結果比較（校内平均）〕

		身長(cm)			体重(kg)		
		9月	1月	伸び	9月	1月	増加
1年生	男子	118.0	120.6	2.6	22.0	23.3	1.3
	女子	117.8	119.6	1.8	21.4	22.2	0.8
2年生	男子	125.7	127.9	2.2	27.0	28.3	1.3
	女子	126.2	128.0	1.8	26.0	26.8	0.8
3年生	男子	128.7	130.9	2.2	27.5	28.9	1.4
	女子	127.3	129.4	2.1	24.3	25.3	1.0
4年生	男子	136.3	139.8	3.5	30.6	32.5	1.9
	女子	138.2	140.2	2.0	32.2	34.1	1.9
5年生	男子	142.0	144.7	2.7	36.2	38.5	2.3
	女子	143.3	145.6	2.3	38.1	39.7	1.6
6年生	男子	146.6	149.6	3.0	36.8	38.8	2.0
	女子	149.1	150.5	1.4	38.8	41.0	2.2

スキンケアをして乾燥対策をしましょう。



毎日の入浴は体を清潔に保つために必要なことです。
刺激の少ない石けんやボディーソープをよく泡立てて使いましょう。
手でやさしく洗う程度でも十分です。
また、かゆみが強いつきはぬるめのお湯で入浴しましょう。

湿度

湿度が50%以下になると皮膚の乾燥が始まるといわれています。
室内の湿度調節を行い、衣服も通気性が良いものを選びましょう。
また、年齢や肌質に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。



食事

ビタミンEを含んだ食材をしっかりとろう。
かぼちゃ・ほうれん草
にら・卵 など

