

# ほけんだより

令和3年12月1日 深谷市立深谷小学校 保健室発行



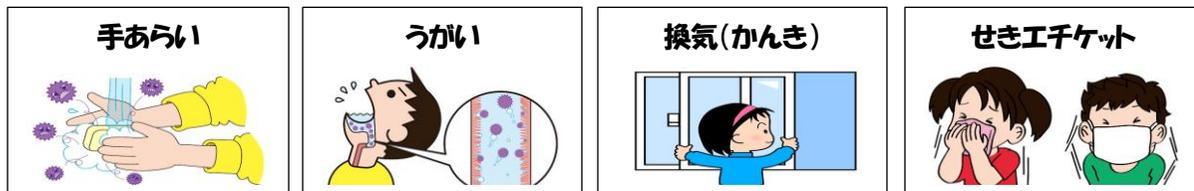
11月の終わりに急に寒くなり、本格的な冬がやってきたのを感じます。体を冷やさないように、特に首・手首・足首がかくれるような服装を工夫しましょう。また、下着を着ると保温効果があり暖かくなりますよ。手洗いや換気がつらい季節になりますが、引き続き感染予防のために頑張りましょう。



## かぜ・インフルエンザに気をつけよう～感染症予防の3原則～

### <感染経路を断つ>

からだの中にかぜやインフルエンザのウィルスを入れないようにする。



目には見えないけれど、空気中やドアのノブ、机やイス等、どこにでもウィルスはいます。知らないうちに手についたり、口から吸いこんでしまったりしているので、からだの中に入れないように、こまめに手洗い・うがいをして洗い流しましょう。1時間に1回は窓を開けて汚れた空気を入れかえることも大切です。

また、体調が良くない時はマスクをして、周りの人へうつさないよう気をつけることも大事なエチケットです。特に大勢で生活する学校の中では、ひとりひとりの心がけが必要です。

### <抵抗力を高める>

かぜやインフルエンザのウィルスとたたかう力をつける



規則正しい生活をする事で、病気にかかりにくいからだを作ることができます。これから寒くなりますが、外遊びなどをして、風間はたくさんからだを動かしましょう。栄養をたっぷりとり、夜更かしをしないようにして健康的な生活をしたいですね。

インフルエンザの予防接種には、もしかかってしまっても、重症化を防ぐ効果があります。

### <感染源をなくす>

かぜ・インフルエンザと診断された時はおうちでゆっくり休む。

どんなに気をつけていても、かぜやインフルエンザにかかってしまうことはあります。調子が良くない時には早めに病院へ行き、お医者さんの指示があるまでゆっくりからだを休めましょう。

<保護者の方へ> **インフルエンザの出席停止期間**  
発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで  
お子さんの体調の回復と感染を広げないために、十分な栄養をとってから登校して下さい。

かぜやインフルエンザだけでなく、新型コロナウイルスや/ロウィルス、溶連菌感染症等の感染症でも予防法は同じです。自分でできる予防をして、元気に冬を乗り切りましょう!



## 身体計測を実施しました

2学期の身長・体重の計測を11月に実施しました。今回は4月の計測から間があいていたため、身長の伸びが大きい人が多くみられました。中には7cm程伸びている人もいました。

R3.11 校内平均値	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	118.6	119.1	23.2	22.5
2年生	125.5	126.0	26.3	26.8
3年生	130.0	130.6	28.4	28.8
4年生	138.0	138.1	34.2	33.7
5年生	141.9	145.6	37.6	38.4
6年生	150.0	148.8	43.1	40.7

発育には個人差があります。今の自分の身長・体重を知り、これからの発育を見守っていきましょう。肥満気味の方は、食生活や運動面など、生活の仕方を見直してみましょう。