

令和2年2月

弥富市立栄南小学校

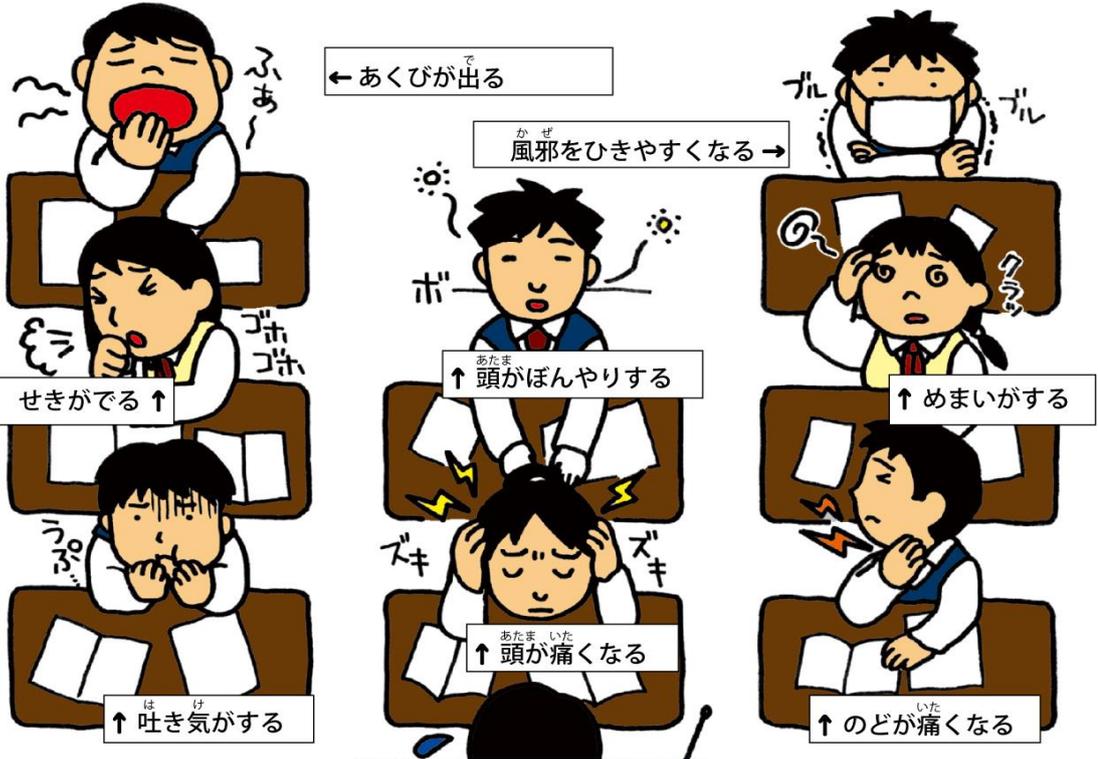
ほけんだよい

2月3日(金)は「節分」です。この日に、気温がしだいに上がり少すつ寒さが和らいでいくといわれています。しかし、インフルエンザウイルスの感染はこれからも広がっていくことが予想されます。手洗い・うがいに加え、こまめに換気をしていきましょう。

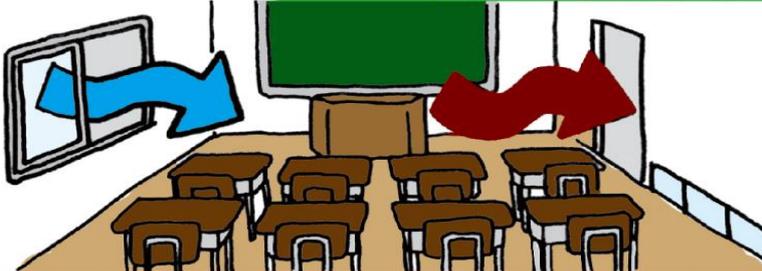
2月 ほけんもくひょう

換気しよう

寒いからといって、部屋や教室を閉めきったままにしていると、ほこり・ウイルス・二酸化炭素で空気が汚れ、体調が悪くなったり、授業に集中できなくなったりしてしまいます。こんな症状が出たら要注意です!!すぐに換気しましょう。



換気のポイント!



新しい空気を教室に取り入れ、汚れた空気を外へ出すために、まどもしくはドアを2ヶ所以上開けましょう。

2月20日は「アレルギーの日」です。



アレルギーとは、私達^{わたしたち}の体^{からだ}にもともと備わっている^{そな}防御機能^{ぼうぎよきんのう}である^{めんえき}「免疫^{はいめん}」が、入ってきた^{はい}異物^{いぶつ}に対して過敏^{たい}に働く^{かびん}ことで、様々な^{さまさま}症状^{しょうじょう}が出てしまう^でことをいいます。

最近^{さいきん}では子どもの^こ食物^{しょくもつ}アレルギー^{おお}が大きな^{ちんたい}問題^{もんだい}として取り上げられる^とことが多い^あので、聞いた^きことがある^あ人も少なく^{ひと}ないでしょう。他^{ほか}にも、みなさんがよく知^しっている^な花粉症^{かふんしやう}もアレルギーの1つです。

アレルギーの^{げんいん}原因^{げんいん}となる^{ぶつしつ}物質^{ぶつしつ}や^{しょうじょう}症状^{しょうじょう}が出る^で量^{りやう}は、人^{ひと}によって全^まくちが^たいます。また、以前^{いぜん}は平気^{へいき}だった^{たい}ものに対して、突然^{とつぜん}アレルギー^{おお}反応^{はんのう}が出る^でこともある^なのです。何か^{なに}を触^{さわ}る・食^たべるなどした^なときに「せき」「くしゃみ」「痛み」「かゆみ」「赤く腫れる」などの^{しょうじょう}症状^{しょうじょう}がある^あときはアレルギー^{あか}を疑^{うたが}う^{ひつよう}ことも必要^{ひつよう}です。

3がっき 3学期 身体測定結果 (学年平均)

| | 身長 (cm) | | 体重 (kg) | |
|----|---------|-------|---------|------|
| | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 |
| 1年 | 121.9 | 119.9 | 22.8 | 21.4 |
| 2年 | 125.4 | 127.6 | 25.1 | 27.2 |
| 3年 | 128.9 | 131.0 | 26.2 | 27.3 |
| 4年 | 137.8 | 139.2 | 31.9 | 29.6 |
| 5年 | 144.9 | 143.3 | 37.2 | 35.8 |
| 6年 | 155.2 | 151.9 | 42.4 | 40.9 |



身体測定^{しんたいそくてい}をしていると、「ぼくは、〇〇cmだったよ。」「〇cm伸びてた。」という^{こえ}声を^{みみ}耳^{みみ}に^します。普段^{ふだん}の生活^{せいかつ}の積み重ね^{つみかさ}で身長^{しんちやう}の伸び^{のび}は変わると^いわ^れています。つまり、大切^{たいせつ}なのは『睡眠^{すいみん}・運動^{うんどう}・栄養^{えいよう}』です。体^{からだ}の成長^{せいちやう}に影響^{えいきやう}する『成長^{せいちやう}ホルモン』は夜^{よる}10時^じ～2時^じまでの寝^ねている時間^{じかん}に脳^{のう}から出^でているので、早寝^{はやね}（睡眠^{すいみん}）が特^{とく}に大切^{たいせつ}です。

今回^{こんかい}気^きになった^なのは体重^{たいじゆう}です。前回^{ぜんかい}測定^{そくてい}した11月^{がつ}から減^かっている子^こや全く^{くわ}増えて^えいない子^こがいました。中^{なか}には、減^かっている子^こもいました。

身長^{しんちやう}と体重^{たいじゆう}がバラン^{ばらん}スよく成長^{せいちやう}していく^いことが大切^{たいせつ}です。

