

# ほけんだより

平成30年2月 弥富市立栄南小学校

今年度も残すところあと1か月です。先月はインフルエンザの猛威が栄南小学校をおそいましたが、これから先も油断はできません。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。

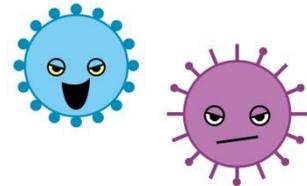
2月 ほけんもくひょう

## 換気をしよう

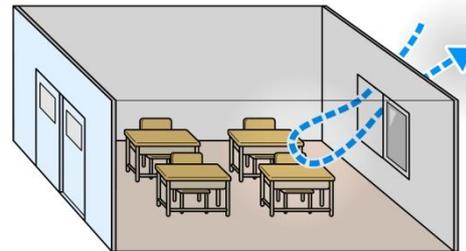
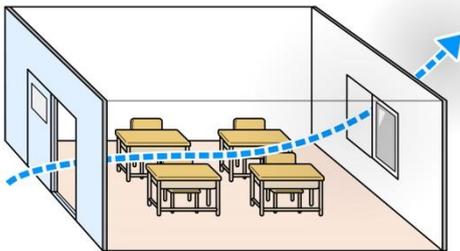
空気中には、呼吸をすることで生じる二酸化炭素や、ほこりや細菌があります。これらは増えすぎると健康に害がでるので、こまめに換気をしましょう。

【 こんな症状がでることがあります。 】

- 細菌、ちり・ほこり → のどがいたい、目がいたい
- 二酸化炭素 → ぼ～っとする、いきぐるしい、あたまがいたくなる



【 どちらが「良い換気」かな? 】



左の図が「良い換気」です。

### 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、窓もしくはドアを2ヶ所以上開けましょう。

# にがつか 2月20日は「アレルギーの日」です。



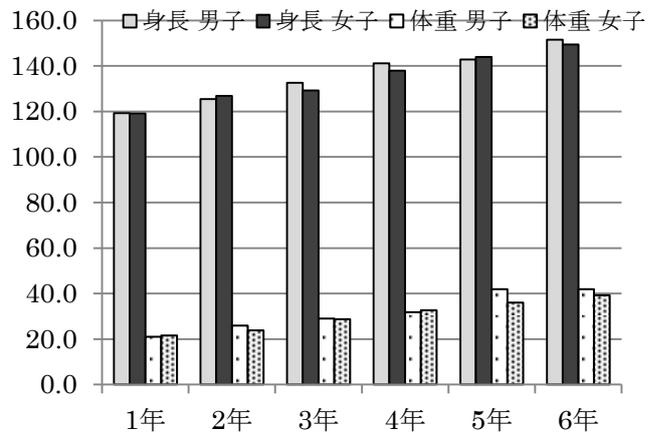
アレルギーとは、私達の体にもともと備わっている防御機能である「免疫」が、入ってきた異物に対して過敏に働くことで、様々な症状が出てしまうことをいいます。

最近では子どもの食物アレルギーが大きな問題として取り上げられることが多いので、聞いたことがある人も少なくないでしょう。他にも、みなさんがよく知っている花粉症もアレルギーの1つです。

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によって全くちがいます。また、以前は平気だったものに対して、突然アレルギー反応が出ることもあるのです。何かを触る・食べるなどしたときに「せき」「くしゃみ」「痛み」「かゆみ」「赤く腫れる」これらの症状があるときはアレルギーを疑うことも必要です。

## 3がっき 3学期 しんたいそくていけっか がくねんへいきん 身体測定結果 (学年平均)

	身長		体重	
	男子	女子	男子	女子
1年	119.3	119.2	21.0	21.5
2年	125.5	126.9	25.8	23.7
3年	132.6	129.3	28.9	28.7
4年	141.2	137.9	31.8	32.6
5年	142.8	144.0	41.8	35.9
6年	151.5	149.5	41.9	39.2



身体測定をしていると、「ぼくは、〇〇cmだったよ。」「〇cm伸びてた。」という声を耳にしました。普段の生活の積み重ねでも身長の伸びは変わると言われています。つまり、大切なのは『睡眠・運動・栄養』です。体の成長に影響する『成長ホルモン』は夜10時～2時までの寝ている時間に脳から出ているので、早寝（睡眠）が特に大切です。

今回気になったのは体重です。前回測定した11月から増えていない子、中には、減っている子もいました。

身長と体重がバランスよく伸び、増えていくことが大切です。

