



令和3年2月1日 No.13  
朝霞市立朝霞第二小学校 保健室  
《感染症はすぐそばに！》

2月の保健目標：心の健康を考えよう…不安なことや心配なこと等はありませんか？

### 正しい手洗いの方法、覚えているかな？

昨年度の朝霞第二小学校では、インフルエンザをはじめとする感染症にかかってしまう児童がもっとも多かった時期が1～2月でした。健康で元気に3学期を終えるためにも、まだまだ感染症の予防を続けていきましょう。

さて、ここで感染症の予防方法である「手洗い」についてクイズです！

問題① まず、手をぬらして〇〇〇〇をつける。

問題② 洗い残しが多い部分は、〇〇、指の間、手首。

問題③ 手を洗ったあとは〇〇なハンカチで手をふく。

全問、答えがわかりましたか？

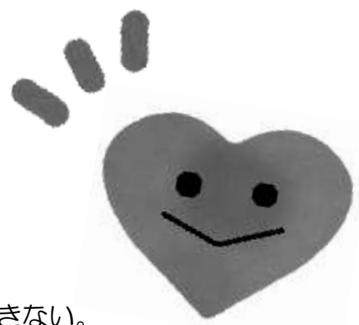
覚えるだけでなく、できていなかったことは今日から取り組んでみましょう。

正解 ①ぬるす ②指の間、手首、手首 ③清潔

### 心の健康チェックをしてみよう！

下の項目で当てはまるものに ✓ をつけてみましょう。

- 夜、なかなか眠れない。
- 夜中に目が覚めることが多い。
- 体調不良が続いている。
- イライラすることが多い。
- 食欲がわからない。
- 人と話す気になれない。
- ため息が出るときがある。
- 授業や勉強になかなか集中できない。



新型コロナウイルス感染症の流行もあり、みなさん、体の健康には十分気を付けていると思います。

しかし、心の健康はどうですか？

イライラや心配事等が重なって、心の元気がなくなりかけてはいませんか？

上の項目で ✓ が多ければ多いほど、心の元気が少ない可能性があります。

今年度も残り2か月不足です。最後まで健康で元気に過ごせるよう、体と心、両方の健康に気を付けて過ごしましょう。

心の健康等について心配なことや気になることがある人は、おうちの方や学級担任の先生等、周りの人に相談してみてください。また、いつでも保健室にお話しに来てくださいね。



# だから大切！ こまめな部屋の換気

「窓を開けて空気の入れ換え」をしないでいると…



よごれた<sup>くうき</sup>空気<sup>で</sup>、  
頭痛<sup>ずつう</sup>や体調<sup>たいちよう</sup>不良<sup>ふりよう</sup>になる。



かぜや<sup>かんせんしょう</sup>感染症<sup>に</sup>  
かかりやすくなる。



においが<sup>こも</sup>って、  
気分<sup>きぶん</sup>が悪<sup>わる</sup>くなる。



ほこり<sup>など</sup>等<sup>が</sup>たまって、  
アレルギー<sup>げんいん</sup>の原因<sup>になる</sup>。

## 身体計測結果(1月実施)

今年度最後の身体計測を1月に実施しました。

8月の結果より、身長がグーンとのびている児童が多く、みなさんの成長に驚かされました。

また、体重ののびが見られない児童・体重が減ってしまった児童も少なくありません。体重が増えることは、体のさまざまな器官(内臓や筋肉等)が成長している証です。

身長と体重、両方ののびが見られるように、生活習慣を整えていきましょう。



各学年、男女別の平均値です。  
自分の結果と比べず、あくまでも参考として見てください。

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	男子	121.5	126.9	132.7	137.8	143.7	152.0
	女子	120.7	125.8	132.2	139.0	147.0	152.1
体重 (kg)	男子	23.4	26.8	29.8	33.6	36.8	44.0
	女子	24.3	25.4	29.8	34.5	39.9	44.2

## 小学6年生のお子さんと保護者の方へ 二種混合予防接種【第2期】はお済みですか？

小学校6年生の方には、令和2年4月に『二種混合(ジフテリア・破傷風)』の予防接種のご案内をお送りしています。

この予防接種は、通常、乳幼児期に摂取した『三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風)』の追加接種となります。免疫を維持するためには、この追加接種が大切になります。

予防接種は市内各医療機関で実施しています。13歳の誕生日の前日までが無料で受けられる期間となっていますので、まだ接種が済んでいない方は早めに接種してください。

《お問い合わせ先》

朝霞市健康づくり課予防係(保健センター内)

TEL 048-465-8611