

ほけんだより

2月の保健目標：心の健康を考えよう…モヤモヤすることやイライラすることは、たまっていませんか？



感染症の広がりを食い止めろ！！

みなさんも知っている通り、新型コロナウイルス感染症がとても速いスピードで広がっています。

埼玉県でも、「まん延防止等重点措置」が出されています。

1年間のまとめの時期、みなさんが元気に過ごすことができるよう、次のことにも協力してください。

お願い①：自分や家族の体調が悪いときは、おうちでお休みする！

今流行している新型コロナウイルス感染症は、ただのかぜとよく似ているそうです。

なかなか見分けがつかないので、

自分や家族の体調が少しでも悪いときは、おうちでお休みして様子を見てください。



お願い②：こまめに、ていねいに手洗いをする！

毎回、石けんをつけて手洗いしていますか？

指先～手首まで石けんをつけて洗いましょう。



お願い③：いつでもマスクといっしょに行動する！

今流行している新型コロナウイルス感染症は、とても感染しやすいそうです。

外でも人がいるところではマスクをつけて行動しましょう。



身体計測の結果（1月実施）

1月に実施した身体計測結果の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。

今年度のはじめ、4月に計測した結果からどのくらいのびが見られていますか？



身体計測平均値

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	2022年1月実施
身長(cm)	男子	122.1	127.6	132.9	138.3	143.8	151.4
	女子	120.8	126.6	132.5	139.6	145.6	152.2
体重(kg)	男子	24.4	26.7	30.6	33.9	38.2	42.1
	女子	23.5	27.9	29.2	34.4	39.5	44.5



みんなの心は元気ですか？

以下の項目で当てはまるものに をつけてみましょう。

口体調不良が続いている、または、多い。

口ため息が出てしまうことがある。

食欲があまりない。

人と話す気になれない。

夜、なかなか寝れない。

授業や勉強になかなか集中できない。

夜中に自覚めてしまうことが多い。

イライラしてしまうことが多い。



この1年間で項目のようなことはあったかな？また、気になる項目はあるかな？

いくつ がつきましたか？

実は、 の数が多ければ多いほど、心の元気がない可能性が高いです。

新型コロナウイルス感染症の流行が続き、やりたいこと、楽しみなこと等が思うようにできなくなっていますよね。

イライラや不安等はたまっていますか？

心の健康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、周りの人々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。



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3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