

# ほけんだより

令和5年 2月 1日 No.13  
朝霞市立朝霞第二小学校 保健室  
《インフルエンザ拡大中！》

2月の保健目標：心の健康を考えよう…不安や心配はたまっていませんか？



## 数年ぶりのインフルエンザ！

市内の小中学校で数年ぶりにインフルエンザが流行しています。

朝霞第二小学校でもインフルエンザが見られはじめました。

インフルエンザは新型コロナウイルス感染症よりも感染を広げる力が強いです。

3学期の始業式でお話した「かぜを予防するための3つのポイント」を改めて確認してみてください。

### ポイント① 生活リズムを整えよう！

- ・ 8～11時間程度眠ること
- ・ 朝ごはんを少しでも食べること
- ・ 外遊び等で体を思い切り動かすこと



上に書いてあるようなことで生活リズムを整えると、体が菌やウイルス等に強くなります。

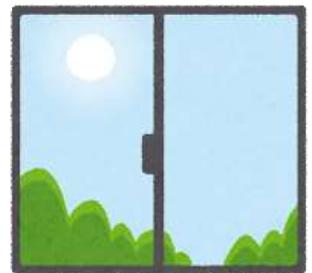
### ポイント② 換気をしよう！

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの予防にとっても効果的です。

窓やドアを10cm以上開けて空気を入れかえましょう。

2方向以上の窓やドアを開けるとスムーズに換気することができます。

暖房を使用しているときにも方法を考えながら換気をしてください。



### ポイント③ メリハリをつけてマスクをしよう！

- ・ 人が近くにいないとき
- ・ 外で活動するとき
- ・ 体育の授業等で運動をするとき

上に書いてあるようなときには、マスクを外して活動しましょう。



## こころ けんこう 心の健康をチェックしよう！



下の項目で当てはまるものに ✓ をつけましょう。

✓ が多ければ多いほど、心の元気がない可能性が高いです。

不安なことや心配なことがあったら、おうちの方や先生等、周りの人にお話してみてくださいね。

体調不良が続いている、または、多い。

授業や勉強に集中できない。

食欲があまりない。

イライラしてしまうことが多い。

夜、なかなか眠れない。

人と話す気になれない。

## しんたいけいそく けっか がつじっし 身体計測の結果（1月実施）

下の表は、1月に実施した身体計測結果の平均値です。

自分の結果と比べることなく、あくまでも参考にしてください。

生活リズムを整えて身長と体重をバランスよく成長させましょう。



		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	男子	121.6	128.1	133.6	138.4	144.7	150.8
	女子	120.6	126.9	132.5	139.4	146.8	151.6
体重 (kg)	男子	23.9	27.6	30.0	34.1	38.2	42.4
	女子	23.1	26.4	30.6	32.9	40.4	43.7



## 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4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