

ほけんだより

令和6年 2月 2日 No.14

朝霞市立朝霞第二小学校 保健室

《感染症大流行中！！》

2月の保健目標：心の健康を考えよう…やさしい言葉づかいができていますか？



心の健康度を確かめよう！

さまざまな感染症が流行していて体の健康が心配な時期ですが、みなさんの心は健康ですか？

下の項目で当てはまるものに ✓ をつけてみましょう。

- 体調不良が続いている、または、多い。
- ため息が出てしまうことが多い。
- 食欲があまりない。
- 人と話す気分になかなかたれない。
- 夜、なかなか眠れない。
- 授業や勉強になかなか集中できない。
- 眠っていても夜中に目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。

全部でいくつの ✓ がつきましたか？

✓ が多ければ多いほど心の元気がない可能性があります。

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、みなさんが安心して

お話しできる大人に相談してみてくださいね。



こんなところを見逃していませんか？

3学期はさまざまな感染症が流行しやすい時期です。

基本的な感染症を予防する方法はすでに知っていると思いますが、意外に見逃しているところはありませんか？

下のポイントができていますか確認してみましょう。

ハンカチ

ポケットに入っていますか？ハンカチで手をふくまでが手洗いです。



つめ

つめは短く切りそろえていますか？とてもよごれがたまりやすい部分です。



マスク

ランドセルに予備のマスクは入っていますか？体調が悪いときにはマスクをつけましょう。



身体計測の結果 (1月計測)

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。



		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	身長 (cm)	120.9	127.0	132.9	138.8	144.5	152.0
	体重 (kg)	23.3	26.6	31.0	33.9	38.0	43.0
女子	身長 (cm)	120.5	125.6	132.3	138.7	145.6	152.0
	体重 (kg)	22.7	25.2	29.2	34.5	37.1	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5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

保健室の窓から

朝霞第二小学校では、2学期からインフルエンザの流行が続いています。

実は、インフルエンザには血液型と同じようにA型・B型等の種類があります。

1月中旬まではインフルエンザA型が多く見られていましたが、最近では、インフルエンザB型にかかってしまう人が多くなります。

まだまだ油断をせずに感染症予防に努めましょう！

