

# ほけんだより

常総市立飯沼小学校 令和7年2月3日



2月3日は「立春」です。暦の上では春の始まりですが、まだまだ寒い日が続いています。寒いとつい丸くなりがちな背中。猫背は、肩こりなどの原因になったり、内臓が圧迫されて消化不良になったりします。寒くても姿勢よく過ごしましょう。

また、2月5日は「にこにこ」から「笑顔の日」なんだそうです。楽しくなれる時間を作って、ニコニコ笑顔で過ごしたいですね。



## 身体測定を行いました

3学期の身体測定を行いました。先日、一人一人に結果のお知らせを配付しました。4月と比べて一番伸びていた児童は、6年男子と5年男子で、それぞれ8.4センチ伸びていました。

	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1年	121.8 (5.2)	25.0 (2.8)	118.6 (4.0)	21.5 (1.3)
2年	127.8 (4.9)	29.1 (3.1)	126.0 (4.5)	25.3 (1.8)
3年	133.4 (4.2)	31.9 (2.9)	133.2 (4.8)	31.6 (2.8)
4年	141.8 (4.4)	38.3 (2.6)	136.1 (5.1)	30.8 (2.7)
5年	147.8 (5.1)	43.3 (3.8)	146.2 (4.5)	40.6 (3.5)
6年	151.5 (5.0)	48.2 (4.5)	150.2 (2.7)	42.1 (2.7)

( )内は4月からの伸びです。

## 風邪に何度もかかるのはどうして?

病気のなかには、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる(二度とかならなくなる)ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったいねいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか? ドキッとしたり人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



## 保護者の方へ

現在のう歯の治療率は31%となっております。治療が済んでいないお子さんは早めの受診をお勧めします。う歯だった乳歯が抜けた場合は、その旨学校までお知らせください。治療が済んではいらぬものの、歯科受診報告書をまだ提出していないという場合は提出をお願いしたいと思います。

## #花粉症注意報?

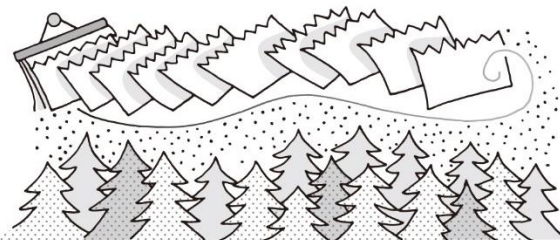
そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。特徴を知って賢く対処しましょう。

### 危険なのはいつ?



## #この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後~10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



## #この時間帯に注意

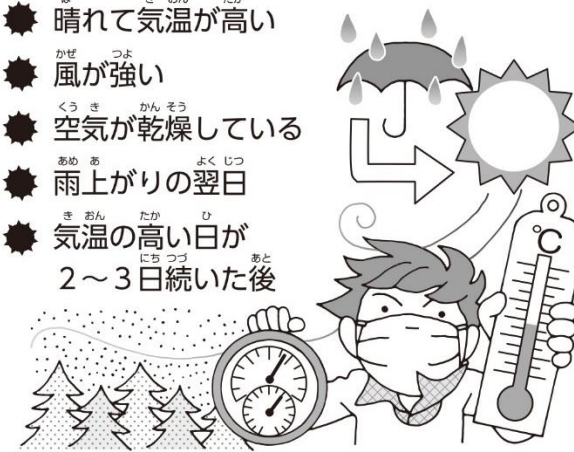
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



## #こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2~3日続いた後



## こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす

