

ほけんだより 1月

令和2年1月8日
吉川市立美南小学校
ほけんしつ

1月の保健目標

かぜの予防をしよう

教室の空気をいれかえよう

あけましておめでとうございます。

新しい年が始まりました。気持ちも新たになりますね。今年、どんな1年になるでしょうか。今年は何をがんばろう！と、自分の目標をもって努力できるといいですね。1年間健康で過ごせるように、ぜひ、健康目標もたててみましょう。



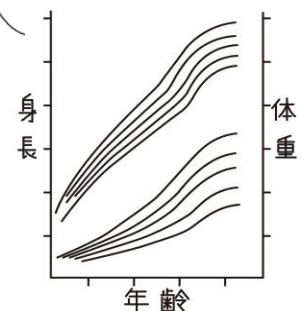
さっそく、
「**発育測定**」があります！

【発育測定の予定】

1月 9日（木）5・6年生、たけたん
1月10日（金）3・4年生
1月14日（火）1・2年生

- ★体育着を忘れずに持ってきてましょう。
- ★髪の毛は、耳の横でしばりましょう。

ホームページなどでも簡単に調べられますので、確認してみてください。



身長・体重のバランスや、前回の結果と比べた成長率などを確認する検査です。右のような**成長曲線**に当てはめてみると、順調に発達しているかがよくわかります。

今回が、今年度最後の発育測定となります。1年間の身長の伸びが、小学校低学年で2年連続して4 cm以下だと成長に心配があるようです。ご心配な場合には、一度医療機関を受診ください。

体重については、肥満だけでなくやせにも注意が必要です。特に女性の間では、メディアの影響で痩身願望が高まっているようですが、成長期の子どもたちにはバランスのとれた食事が最も大切です。

学校が始まって

しんぱいごと
心配事があるあなたへ

心配なこと、相談できる人はいますか？

ひとりでかかえこんでいたら、心配です。おうちの人、担任の先生、保健の先生、相談員さん…
みんなあなたの味方です。

困っていること、いやなこと、
誰でもいいので相談してね。



おしらせ

たくさんのペットボトルの寄付、ありがとうございます。

まだまだ
募集中です！

空の2リットルペットボトル(硬め)、引き続きよろしくお願ひします。

かぜ

ひいてしまったら、
どうする？

OX クイズ



1

カゼをひいたら
すぐ病院に
行かなくちゃダメ



X 症状がよほどつらく
なければ、無理に病
院に行くより、家で暖かく
して休養をとるほうが、早
く治る場合もあります。

病院でもら
う薬は症状を
やわらげる薬。
「治す」のは
体の力です。



2

熱を下げるには
厚着をして
汗を出すのがいい



X 熱があるときに厚着
をすると、汗をかき
すぎて脱水症状を起こす危
険がありま
す。発熱時
は快適な温
度が一番。
薄着+掛け
布団で調節
しましょう。



3

熱が出たらすぐ
解熱剤で
下げたほうがいい



X 発熱は体の中のウィ
ルス弱らせ、体の
「治す力」を活性化します。
解熱剤でむやみに下げると、
回復が遅れることもありま
す。ただし熱
でつらすぎる
ときは、解熱
剤で下げるの
もOKです。



4

微熱でも元気
なら、お風呂に
入ってもいい



O 元気があったら、お
風呂で温まるのはOKです。
ただし長風呂は体
力が奪われ
るので
お勧めし
ません。
湯冷めにも注意し
ましょう。



5

下痢をしている
ときは水分補給
をひかえる

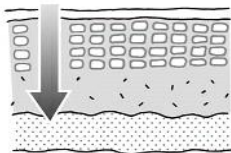


X 下痢のウンチで水分
がたくさん出てしま
うので、水分を補給するの
は大事です。ガブ飲みする
とすぐ下痢便で出てしま
うので、白湯や
経口補水液を
少しずつこま
めに飲みまし
ょう。



こんなもので低温やけど？

それほど高い温度でなくても、長時間
触れているためにやけどになるのが「低
温やけど」。皮ふの深部までダメージを
受け重症になることも多いやけどです。



どれくらいの
時間でなるの？

- 44℃ ▶▶ 3～4時間
- 46℃ ▶▶ 30～60分
- 50℃ ▶▶ 2～3分

起こる可能性の
あるものは？

- 湯たんぽ・電気あんか・
- 使い捨てカイロ・電気こたつ・
- 電気カーペット・スマホなど

スマホで低温やけど？

アプリを起動したり、充電し
ながらふとんの中に入れて、
本体が50℃を超えることも！

そのまま
寝てしまうのは
絶対危険です



