

2月 ほけんだより

令和6年2月2日
美南小学校 保健室

旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、

季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、

春の気配もかすかに感じられるようになってきました。



4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。

がつ ぜんこくせいかつしゅうかんびょうよぼうげっかん

2月は「全国生活習慣病予防月間」

生活習慣が大切なのはなぜ？

生活習慣の基本は **食事** **運動** **睡眠** です。
健康にいい生活習慣でこんないいことがあります

食事

バランスのいい

- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子がよくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

運動

適度な

- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちすがすがしくなります

睡眠

十分な

- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もでできます

未来の自分のために

生活習慣で病気になる？

よくない生活習慣を続けると起こる病気があります。生活習慣病と言います

甘いもの食べすぎ

塩分の多いもの食べすぎ

脂分の多いもの食べすぎ

睡眠不足

生活習慣病

がん・脳の病気
心臓の病気・糖尿病
高血圧 など

子どものころからよい生活習慣を身につけましょう

運動不足

ふだんの生活で続けている習慣が原因で起こる病気を「生活習慣病」と言います。

以前は大人がかかる病気と考えられていましたが、最近では子どもでも「生活習慣病」になることがあります。子どものときに身に付けた生活習慣は、自分の健康の土台となるものです。

「早寝・早起き・朝ごはん・適度な運動」を心がけて生活していきましょう。

3学期 発達測定結果

がっき はついくそくていけっか () 2学期との差



	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	120.8 (+1.9)	120.5 (+2.2)	22.8 (+0.7)	22.7 (+0.7)
2年生	127.3 (+1.8)	128.0 (+2.2)	25.8 (+0.7)	27.9 (+1.3)
3年生	133.0 (+1.8)	133.1 (+2.1)	30.1 (+0.9)	28.9 (+1)
4年生	138.4 (+1.6)	139.3 (+2.4)	34.1 (+1.3)	33.4 (+1.5)
5年生	144.3 (+2.2)	146.7 (+2.3)	38.9 (+1.7)	37.7 (+1.6)
6年生	152.9 (+2.5)	152.0 (+1.6)	44.0 (+1.8)	42.5 (+1.5)

保護者の方へ **インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が増えています**

マスクの効果は？

マスクは、相手のウイルス吸収量を減少させる効果より、自分からのウイルス拡散を防ぐ効果がより高くなります。

スーパーコンピューター「富岳」によるシミュレーションによると（マスク非着用時と比較）

- 不織布 吐き出し量 20% 吸い込み量 30%
- 布 吐き出し量 18-34% 吸い込み量 55-65%
- ウレタン 吐き出し量 50% 吸い込み量 60-70%

上記の結果から、「不織布マスクは吐き出し・吸い込みともに一番効果がある」と言えます。しかし、正しく装着できていないと十分な効果が発揮されません。「鼻」「あご」「頬」部分にすき間がないように、顔にフィットさせて装着できているか、改めてご家庭でもご確認ください。

- 感染症の予防方法はこれまでと同じです！
- こまめな手洗い
 - 換気
 - マスクの着用
 - 人ごみを避ける