ほけんだより２月号

令和７年２月３日（月）美南小学校　ほけんしつ

気温が低く乾燥した日が続いています。本日2月3日は、立春です。立春は、暦の上では春を迎える時期とされていますが、一般的には１月の後半から２月にかけて最も寒くなると言われている時期でもあります。感染症もインフルエンザだけでなく、コロナウイルス、ノロウイルスも増加する時期です。手洗い・うがいをしっかりと行い予防していきましょう。

咳エチケットってなに？

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが大切です。
咳エチケットに気をつけて、感染を防ぎましょう。

咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で口を覆い）、周りの人を避けて行いましょう。

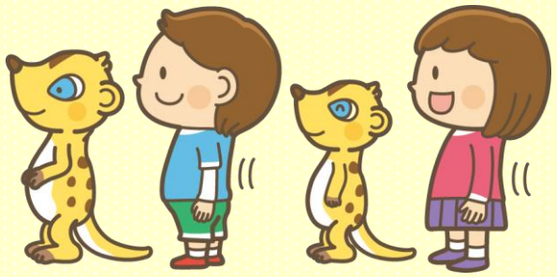
マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。

鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱（できればふた付き）に捨てましょう。

２月の保健目標　姿勢を正しくしよう

姿勢が悪いと、首・肩のこり、頭痛、便秘、下痢になりやすいなど、体調不良になる場合があります。普段、背中を丸めて過ごしていたり、椅子に浅く腰掛けて足を前に投げ出したりしていると姿勢を悪くする原因となります。いすに座るときは足の裏を床にきちんとつけましょう。また、理想的な姿勢は、立った時に耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態です。正しい姿勢を心がけましょう。

保健委員会が作成した姿勢についての掲示物を、２月中ほけんしつの前に掲示しています。自分の姿勢がチェックできるのでぜひ取り組んでみてください。



３学期　発育測定結果

	身長（cm）		体重（kg）	
	男子	女子	男子	女子
１年生	１２０．０（＋１．１）	１１９．２（＋１．１）	２２．９（＋０．９）	２２．０（＋０．９）
２年生	１２５．８（＋１．１）	１２５．４（＋１．１）	２５．９（＋１．１）	２７．９（＋０．８）
３年生	１３２．２（＋１．２）	１３３．５（＋１．５）	２８．９（＋０．８）	３１．３（＋１．１）
４年生	１３７．５（＋１．４）	１３８．１（＋０．９）	３３．２（＋１．０）	３２．８（＋１．２）
５年生	１４３．８（＋１．７）	１４５．１（＋２．０）	３７．６（＋１．３）	３８．０（＋１．７）
６年生	１５０．５（＋１．７）	１５１．１（＋０．７）	４２．７（＋０．９）	４１．８（＋１．６）

保護者の方へ

来週発育測定の結果を配付します。ご家庭でご確認ください。

インフルエンザ、新型コロナウイルス、感染性胃腸炎など様々な感染症が学校でも出ています。
感染症対策として、手洗いうがいや換気を行っています。ハンカチを必ずご持参ください。