

げんき!



令和3年度
館林市立第一小学校 保健だより No.9

2022年がスタートしました。
新年に、新たな気持ちで新たな目標を立てましたか？
目標を持つと、達成するための意欲がわき元気になる。
まだ考えていない人は、小さいことから始めてみましょう。
コロナの感染拡大の波が押し寄せていますが、感染対策を徹底して健康管理に気をつけて過ごしましょう。
学校では、引き続き文科省の衛生管理マニュアルに従って感染対策を行っていきます。

1月の保健目標：寒さに負けず元気に過ごそう!!

朝ごはんを食べないと・・・

ボーっとしている
目が覚めない
元気が出ない
体調が悪くなる
こんな経験
ありませんか？

○朝ごはんは
体と脳のエネルギー

1日の始まりに朝ごはん
でエネルギーを作ろう。
脳のエネルギーは糖質で
(炭水化物：ご飯、パン等)

○朝ごはんは
排便のきっかけに

朝ごはんを食べたあとは
排便にいいタイミング。
出たなくてもトイレに座
る時間を作って習慣づける

○時間がなくても
何か食べておこう!

朝忙しくても少しでも
何か口に入れる。
牛乳、バナナ、パンをひと
かじりでもよい。

◎冬休みは、年末年始で生活習慣が乱れた人が多いのではないのでしょうか？
○夜ふかし、朝ねぼろ、朝食ぬき、食べ過ぎなど、思い当たる人は生活リズムを切り替えて、健康な生活が送れるようにしましょう。
○レボに積極的に参加して、運動不足を解消しましょう。



*** 発育測定の結果 ***

○1・2・3学期の学年別・男女別平均の比較

	身長 (cm)				体重 (kg)			
	1学期	2学期	3学期	1・3学期の差	1学期	2学期	3学期	1・3学期の差
1年男子	115.4	118.3	120.5	5.1	21.1	22.5	23.2	2.1
1年女子	116.8	119.6	121.8	5.0	22.2	23.5	24.3	2.1
2年男子	123.2	125.8	127.7	4.5	24.9	26.5	27.7	2.8
2年女子	121.9	124.4	126.8	4.9	23.9	25.3	26.6	2.7
3年男子	127.5	129.8	131.5	4.0	27.6	29.2	30.2	2.6
3年女子	126.4	129.1	131.6	5.2	27.0	29.0	30.4	3.4
4年男子	134.0	136.1	138.1	4.1	32.6	34.5	36.1	3.5
4年女子	134.6	137.4	140.0	5.4	31.1	33.1	35.0	3.9
5年男子	139.1	141.5	144.5	5.4	35.0	36.6	38.3	3.3
5年女子	140.3	143.4	145.6	5.3	34.9	37.4	39.5	4.6
6年男子	144.2	147.4	150.6	6.4	37.2	38.7	41.8	4.6
6年女子	148.5	150.3	152.2	3.7	41.3	42.9	45.4	4.1

※配布した「発育のようす」を見て、肥満度の増加をチェックしてください。

◆◆◆ 新型コロナ情報 ◆◆◆

	インフルエンザ 強い	新型コロナ:今までの株 強い	オミクロン株 さらに強い
症状	高熱(38℃以上の急激な発熱) 関節痛・筋肉痛 頭痛・悪寒など 全身症状が急激に現れる	無症状・微熱・高熱と さまざま せき・頭痛・倦怠感 味覚・嗅覚障害	上気道が中心 かぜ・インフルエンザと 見分けがつかない
症状の 現れ方	急激	ゆるやかだが急激に重症化 肺炎を合併することもある	重症化は少ない
潜伏期間	1～3日	約5日	約3日

※児童や家族に発熱等のかぜ症状がある場合や家族がPCR検査を受ける等があった場合、登校や外出を控え、医療機関に連絡し受診するようにしてください。また、その旨を速やかに学校に連絡してください。
※毎朝の健康観察、外出を控える、食事の際の感染防止の徹底、換気やマスクの適切な着用など、家庭での感染防止対策の徹底をお願いします。



保健室あれこれ NAKA

年末の恒例行事と言えば、大そうじである。
普段はできないようなところをやるので、案外体を張った作業となる。
いつものしないような体勢で、いつも使われていないような筋肉を使う。
当然、終わったあとは体中が大変なことになっている。
特に腰に負担がかかったらしく、3日くらいは動くのが辛かった。
そして未だに完治していない。寒い中での作業も災いの元。
毎年、暖かい季節にやるようにしようとして反省する。
今年目標は「年末に作業を持ち越さない」にしよう。
腰が痛そうにしている姿を見たら哀れみを。