

ほけんだより

225

令和7年1月17日
浦河小学校保健室
NO.8



3学期、気持ちを切り替えて元気に生活しよう！

正月気分もようやく抜け、度々雪が舞う寒さの厳しい中、3学期が始まりました。冬休み明けの今日は気持ちよく起きることができましたか？

さて、冬休みで朝起きることがつらくなった人が中にはいるかもしれませんね。早寝早起きをして、体を学校モードにならしていきましょう。また、溶け残っている雪で路面が滑りやすくなっています。あわてず、足元に十分気を付けて登下校しましょう。



かんせんしょうよぼう

感染症予防の

基本

は手洗いから！



今シーズンは全国的にインフルエンザが流行しています。2学期末には、日高管内の学校で学級閉鎖があるなど、とても流行していました。冬休み期間が明けて、これから大きく流行する可能性があります。感染症予防のために丁寧な手洗いをこまめに行うようにしましょう。

洗い方の大事なポイント！

手のそれぞれの部分は、次のようにして洗いましょう！

●手のひら、手のこ
両手を合わせてこする



●指と指のあいだ
両手を組み合わせてこする



●指先、つめのあいだ
もう一方の手のひらにあてて、こする



●親指、手首
もう一方の手でつかんで、ねじる



つめのあいだや手首まで、きれいに洗えるようになったら、手洗いのプロ！ですね。

汚れが残しやすいのは？



光っているところが洗い残し！よく洗ったつもりでも汚れの中に細菌やウイルスがいるかも…。



1月29日(水)に5年生と6年生で浦河日赤病院の助産師さんを招いて授業をしていただきます。そのため、体の成長について少し紹介します。

小学生の皆さんは、1年を通して身長伸びや体重増加を通して、少しずつ大人の体に近づいていっています。小学校高学年ごろになると、思春期といって、男の子は男性の体つきに近づき、女の子は女性の体つきに近づいていきます。

少し、シルエットのイラストが個性的ですが…



男の子は、筋肉がついてくる。

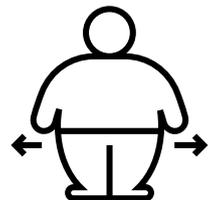


女の子は、脂肪がついてくる。

女の子は、女性の体つきに近づくために脂肪がついてくるため、「自分は太ってきている」と勘違いすることがあります。

男の子も女の子も自分が太っているのかは、**肥満度が大切**

肥満度が大切



たとえば…

小学校6年生4月に

身長：144.7センチ・体重：37.3キロ

だった男の子(当時)の肥満度は…



小学校6年生のとき
野球少年だったMさん

肥満度 - 2%

となり、ほとんど標準体重でした。

肥満度は、-20%~+20%までを普通としています。

大人の体に向けて体つきが成熟するのは、女の子の方が男の子よりも早い傾向にあります。



小学生の皆さんは、体が少しずつ変化していく時期にあり、不安に感じることもあるかもしれませんが、もし、自分の体のことや成長のことで不安なことがあれば、話しやすい先生に相談してみてくださいね。



規則正しい生活を

特に早寝早起きを心がけて、バランスの良い食事をとり、規則正しい生活を送りましょう！

あたりまえをあたりまえにすることが難しい！！



コラム 入浴の大切さPart 1

入浴の温熱効果

冬は特に体が冷えます。体温が1℃下がると免疫力は30%落ちると言われており、冬の入浴は、体の免疫力を保つためにもとても大切になります。お風呂は、体が温まるまで入りましょう。

