

# 厚けんだより2月号



桶川市立桶川西小学校  
保健室  
令和4年2月2日

寒さの厳しい日が続いていますが、子どもたちは手洗い、換気、外遊びなど感染症予防と体力作りに一生懸命取り組んでいます。

特に寒い中でも換気をしっかりしているクラスが多いと感じています。

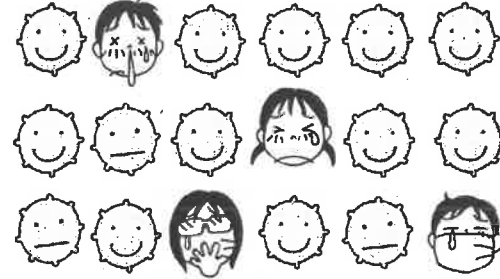
今月も、今までやってきた感染症予防をしっかり続け、元気に2月を過ごしましょう。

## 寒い季節 事故やケガを予防するために

ポケットから手を出して手袋をしよう



## 花粉の季節です。準備はいいですか？



今年は昨年よりも花粉の飛ぶ量が少し多いようです。  
症状のひどくなる前から花粉対策をしましょう！

めがね

マスク

くすり

ようぶく

## 桶川西小の感染症情報

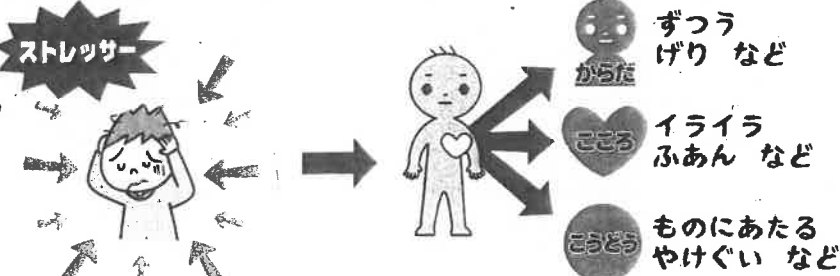
全国的に新型コロナウイルス感染症の流行が顕著になっていますが、情報メールでお知らせしたとおり、本校関係者でも3学期に入ってから数名の感染が確認されました。また、県内で増加傾向がみられる感染性胃腸炎ですが、おう吐や下痢で早退や欠席をして胃腸炎と診断される児童も出てきました。

感染性胃腸炎はアルコールが効きません。手の清潔はアルコールに頼るのではなく石鹸でしっかり洗うことが大切です。

## ストレスと上手につきあおう！

### ストレスとは？

ストレスとは、<sup>そと</sup>外からのしげき(ストレス)によって、<sup>こころ</sup>心や<sup>からだ</sup>体が<sup>じょう</sup>つらくなっている状態です。



※ ストレスが<sup>つ</sup>ずっと<sup>かた</sup>続くと<sup>こころ</sup>心や<sup>からだ</sup>体の<sup>じょう</sup>調子が<sup>あ</sup>悪くなる<sup>こ</sup>こともあります。

### ストレスをかんだら...?

① おちつく  
ゆっくりと<sup>ひま</sup>余裕が<sup>あ</sup>でておちついて<sup>あ</sup>きましょう。  
まずは、<sup>なに</sup>何が<sup>じぶん</sup>自分の<sup>こころ</sup>ストレスになっているのか<sup>き</sup>気がくことが<sup>だいじ</sup>大切です。

② そうだんする  
だれかに<sup>たす</sup>手伝ってもらって、<sup>たいせつ</sup>大切なことも<sup>だいじ</sup>大切です。

③ その<sup>ば</sup>場をはなれる  
<sup>じぶん</sup>自分の<sup>こころ</sup>気持ちをおちつけるために、その<sup>ば</sup>場をはなれても<sup>あ</sup>ふやも<sup>あ</sup>けません。

### <1月の発育測定結果>

発育測定の前には、短い時間ですが保健指導を行っています。

1年生には咳とくしゃみの話をしました。風邪などで出る咳やくしゃみの中にはウイルスが含まれています。マスクなしの場合、咳では約3m、くしゃみは約5mウイルスが飛沫と共に飛ぶこともあります。そのため学校を含めた人ごみではマスクをする大切であること、家でマスクをせずに咳やくしゃみが出るときは、ティッシュや腕で口を覆うことも話しました。

その場にいる全員を覆うほどウイルスが飛ぶことに驚いている様子でした。

#### 身長平均値(cm)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	120.9	126.9	132.6	137.4	145.1	150.7
女子	120.5	125.1	132.1	139.3	144.8	149.5

#### 体重平均値(kg)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	23.9	28.3	30.1	33.3	39.5	43.2
女子	22.9	25.5	29.3	33.8	37.2	41.9

※平均は1つの目安です。一人一人の成長の様子や身長と体重のバランスを見てください。

