

# ほけんだより 2月

泉南市立新家小学校 ほけんしつ

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」となっています。

笑顔はそれだけでからだの免疫力がアップしたり、リラックス効果があったり、健康のためにも大切なことの一つです。

お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識していきたいですね😊



## かゆくてヒリヒリ ⚡ しもやけにご注意

手・足の指先、ときには鼻の先や耳たぶなどが赤くはれ、かゆみや痛みが出る皮膚のトラブル「しもやけ」。原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの『し』を覚えて対策してみてください。



### しんから温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、からだの芯から温まりましょう。



### しっけをさける

ぬれた靴下や手袋のまま過ごしている人は要注意。雨の日はとくに気をつけよう。



### しっから防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクもアップ。外出するときは、マフラー、マスク、耳あて、帽子などで寒さ対策を！



### しめつける靴をはかない

サイズの合っていない小さな靴は、足先の血流が悪くなります。



## ニ計測をおこないました

～ 1学期・2学期・3学期の平均値です ～

学年	1年生			2年生			3年生			
測定月	4月	8月	1月	4月	8月	1月	4月	8月	1月	
身長	男子	117	→119.7	→122.1	123.2	→126	→128.2	129.4	→132.1	→134.5
	女子	112.3	→114.9	→116.9	122.2	→125	→126.8	126.4	→129.6	→132.3
体重	男子	22	→22.9	→24.1	25.3	→26.9	→28.1	30.1	→32.1	→33.7
	女子	19.5	→19.8	→21.0	22.3	→23.2	→24.1	26.8	→28.5	→30.2

学年	4年生			5年生			6年生			
測定月	4月	8月	1月	4月	8月	1月	4月	8月	1月	
身長	男子	133.6	→135.9	→139.5	137	→138.6	→140.7	146.9	→151.1	→154.5
	女子	136.7	→140.1	→142.9	142.2	→145.1	→147.6	146.2	→148.9	→150.9
体重	男子	31.3	→33.6	→35.4	33.1	→34.1	→35.5	40	→42.7	→44.8
	女子	31.5	→33.7	→34.9	36.9	→38.8	→41.3	37.5	→39	→41.8

## せんなんし 泉南市でも新型コロナウィルス流行中です

またまた、大阪府に「まん延防止等重点措置」ができました。今回のウィルスは、今まで以上に感染力が強く、泉南市内の学校でも休校になったり、閉鎖したりしています。

学校内での流行を防ぐには、毎朝の健康観察がとても大事です。

引き続きご協力をお願いします。

- 朝、家を出るまでに健康チェックの入力をお願いします。
- 37.0℃以上の発熱や、のどの痛み、咳、鼻水などかぜ症状がある場合は、おうちでゆっくり休んでください。欠席の日も健康チェックの入力はお願いします。
- 同居家族の方の健康観察もお願いします。家族の方に発熱や風邪症状がある場合も念のためおうちでゆっくり休んでください。

# クロスワードパズル

に挑戦!

○に入る文字は何かな? マスに書いてみよう!



二重になっているマスの文字を並べ替えると...

○○○○○○(お)

①			
			④
②	③		
⑤			
		⑦	
⑥			⑧
⑨			

## カゼ予防・花粉対策編

- ①のヨコ ウイルスが好きなのは、遅い○○○まで起きている子
- ①のタテ 「花粉症かな」と思ったら、早めに○○○の受診を
- ④のタテ 花粉が多い日は、マスク・メガネ・○○○などで対策しよう
- ⑥のヨコ 寒い日も外で○○○○して元気に
- ⑧のタテ 外から帰ったら顔を洗ったり○○○をして、花粉を取り除こう
- ⑨のヨコ 家に帰ったときや食事の前後の○○○○を忘れずに



## 節分・ことわざ編

- ②のヨコ 強い人がさらに強くなること → 鬼に○○○○
- ③のタテ どんなに冷たい人でも、同情から泣くことがある → 鬼の目にも○○○
- ⑤のヨコ 節分には、ひいらぎの○○にいわしを刺して厄除けをします
- ⑤のタテ 今年の○○○は北北西
- ⑦のタテ いつもにごやかな人のところには、自然と幸せがやってくるという意味 → 笑う○○には福来る



コロナウイルス だけじゃない!!

心のカゼにも 気をつけて



心の 心の症状

- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・からだがだるい
- ・やる気がでない

など

心の 心の原因

- ・友だちとケンかした
- ・心配なことがある
- ・気持ちをうまく伝えられない

など

心の 心の治療法

- ・相談できる人に話す
- ・ゆっくり休む
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・好きなことをする

など

大事なのは、ひとりで 抱え込まないこと!

おうちの人、友だち、先生 話しやすい人に相談しよう!

