

ほけんだより 1月号



令和6年1月22日
長崎市立小島小学校
保健室

年が明けてすぐに、震災や事故といった、悲しいニュースが続きました。毎日、ご飯を食べお風呂に入り、自分の布団で眠るといったあたりまえの日常を送れることに感謝をしながら、3学期も元気に過ごしましょう。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

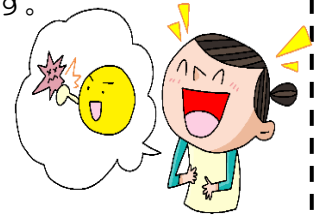
笑う門には福来る！笑いは元気のもと！

私たちの体には、ウイルスや細菌が侵入したり、悪い細胞が生まれたりします。でも大丈夫。そんな病気のもとを、私たちの体の中にあるナチュラルキラー細胞が退治してくれます。

この、ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの『笑い』です。

反対に、悲しみやストレスを受けると、元気をなくしてしまいます。

今年もたくさん笑って、心も体も元気に過ごしましょう！



こまめな
水分補給で
カゼ予防



は**つ**いつい水分補給を忘れがち。

でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが

ピッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチ

され、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を

忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくな

ってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入

り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。



冬も水分補給を忘れず、

しっかりカゼ予防を

しましょう。



寒い冬でも、水筒を忘れずに持ってくるようにしましょう！

今年度中にお願いします！

1学期の健康診断や、2学期の歯科検診・視力検査等で受診を勧められて、まだ受診が済んでいない人は、今年度中の受診をお願いします。そのままにしておくと、来年度にも同じ治療勧告を受け取ることになります。来年度は、治療勧告を受けなくて済むように、一度受診をしておきましょう。

また、受診が済みましたら、受診結果の提出をよろしくお願いいたします。



1年間でこんなに大きくなりました！

3学期の身体測定の結果をお知らせします。体の発育には個人差がありますが、この1年の体の成長がはっきりとあらわれていました。個別の結果については、「発育のようす」というプリントでお知らせしますので、そちらでご確認ください。



		1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子 平均身長	4月	116.8	123.0	127.1	134.8	141.3	146.6
	1月	121.0	127.1	131.1	137.8	146.7	153.8
男子 平均体重	4月	22.3	24.6	28.0	31.8	38.3	42.1
	1月	24.2	27.2	30.2	34.1	42.1	47.8
女子 平均身長	4月	114.7	122.3	126.9	135.4	140.9	148.9
	1月	119.0	126.7	131.6	139.9	145.7	152.3
女子 平均体重	4月	20.7	23.3	26.2	34.2	37.0	42.8
	1月	22.6	25.0	28.6	37.4	40.7	45.5

単位：身長（cm）体重（kg）

手洗い実験をしました！

身体測定の時間に、普段の手洗いでどれくらいきれいに手洗いが出来ているのか、実験をして調べてみました。ローションを付けていつもの手洗いをした後、ブラックライトを当ててみると、洗い残しのあったところが白く光るというものです。「真っ白やん！」「爪の間がやばい！」などの子どもたちの声が聞こえ、いつもの手洗いを振り返る機会となりました。

