

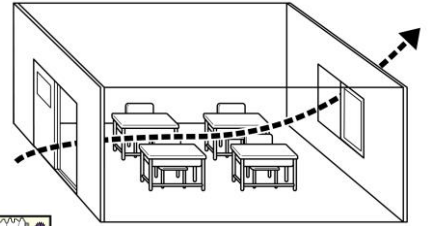
# 2月

# ほけんだより

桜小 保健室

2014. 2. 3

2月の保健目標は、「**教室の空気を入れかえよう**」です。  
 外や廊下は寒く、せつかく温まった教室の空気をにがしたくない  
 気持ちもわかりますが、しめ切った教室内の空気はウイルスや汚れで  
 いっぱい。**放課になったら窓を開け、必ず換気をしましょう。**



＜換気をしていない教室＞



＜換気をしている教室＞

両側の窓を開けると  
 空気が早く入れかわ  
 ります。



**インフルエンザが  
 できています**

1月の半ばから、桜小学校でもインフルエンザにかかる人が出て  
 きました。これから増えてくると予想され  
 るので、しっかりと予防しましょう。

★みなさん、予防の方法はもう知っていますね！



## 体にも“福は内”大豆のチカラ

2月初めの節分に「邪気」を払うために行われる豆まき。「年の数だけ食べ  
 るとそれから1年は病気にかからない」とされていますが、それを裏付けるか  
 のように、大豆には素晴らしい力（栄養）が含まれています。

- 「畑のお肉」と呼ばれるほどの豊富なたんぱく質や脂質、炭水化物の三大栄養素がそろっている。
- 食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンE・B2などもとれ、栄養バランスがすぐれている。
- 大豆サポニンや大豆レシチン、大豆イソフラボンなど、健康によいとされる成分が含まれている。

ちなみに、身近な食べ物の豆腐・納豆は大豆からできています。  
 また、枝豆や黒豆も大豆ですよ。



### ことば ちから — 言葉には力がある —



「うざい」「バカ」「むかつく」…。これらは心にグサリとささ  
 るトゲトゲした言葉で、人から言われたら悲しくなったり、深く傷  
 ついたりします。反対に、「ありがとう」「大丈夫？」「がんばった  
 ね」「上手だね」などは、言われると心がほんわかと温かくなり  
 ますね。このように、言葉には大きな力があり、たった一言でも  
 人をイヤな気分させたり、とても幸せな気持ちにさせたりしま  
 す。普段から、自分が言われたらうれしい言葉をたくさん使うよ  
 うにしたいですね。

### 2月の保健行事

- 2月末に今年度最後の  
 体重測定を行います。
- ★ 6年生は身長も測定します。  
 入学してから何センチ伸びた  
 か楽しみですね。
- 2月13日に第2回学校  
 保健委員会が開かれます。(児  
 童のみなさんは出席しません。)

# 身体測定結果のお知らせ

肥満度とは、標準体重に対してどのくらい体重がオーバーしているかをパーセントで表したものです。標準体重は、男女別・年齢別・身長別で決められています。

$$\text{肥満度}(\%) = 100 \times \frac{\text{体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}}$$

<肥満度>	
-20%以下	やせすぎ
-20<R<20	標準
20≤R<30	軽度肥満
30≤R<50	中等度肥満
50%以上	高度肥満



年	組	番	名前
4月の身長	cm	肥満の人、やせすぎの人は、気にしすぎて悩む必要はありませんが、自分の食事や運動を振り返ってみましょう。	
4月の体重	kg		
4月の肥満度	%です。	<b>&lt;肥満の人&gt;</b> ・食事の量はよいですか？食べすぎていませんか？ ・あまいおかしやスナックがしを、よく食べませんか？ ・おやつ <small>じかん</small> の時間と量を決めていますか？	
1月の身長	cm	<b>&lt;やせすぎの人&gt;</b> ・栄養 <small>えいよう</small> バランスは、よいですか？ ・すききらいなく、なんでも食べていますか？	
1月の体重	kg		
1月の肥満度	%です。		
4月からの身長の伸び	です。		
4月からの体重の増え	です。		



## おうちの方へ

参考：愛知県感染症情報センターHP

愛知県内でインフルエンザ警報の指標である「30」を上回った地域（保健所単位）があることから、1月22日に県内全域にインフルエンザ警報が発令されました。津島保健所管内でも、先週急激にインフルエンザ報告数が増加し「27.4」（1/29 現在）となりました。今後、さらに患者数が増える予想されますので、積極的に予防に取り組んでください。

### インフルエンザの予防方法

- ・ 人混みへの外出をできるだけ避け、手洗いとうがいを徹底しましょう。
- ・ 十分な睡眠、栄養、保温に心がけ、体調を整えましょう。
- ・ 室内では、加湿器等で適度な湿度を保つようにしましょう。
- ・ かかった時は早めに医師の診察を受け、安静に保つことにより、肺炎などの合併症を防ぐように心がけましょう。

### インフルエンザの症状

1～3日の潜伏期間の後、急な発熱（38～39℃）に始まり、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛などの全身症状と咳、鼻水などの呼吸器症状、まれに嘔吐、腹痛、下痢などの消化器症状を示します。

また、感染性胃腸炎についても、津島保健所管内では警報レベルが続いています。

症状が出た場合は、医療機関を受診し回復に努めるとともに、塩素による消毒を徹底して感染の拡大防止に心がけましょう。

## 桜小欠席者数の変化(1月7日～1月31日)

