



令和8年2月9日
杉並区立松庵小学校

1月の身体計測が終わりました

B型インフルエンザが各地で流行し、学校でも体調を崩す人が増えています。予防のためには、ていねいな手洗いと十分な睡眠がとても大切です。「いつもとちがうな」と感じたら、早めに休むことも自分と周りを守る行動です。みんなで元気に過ごせる2月にしていきましょう。

		身長 (cm)			体重 (Kg)		
		9月	1月	伸び	9月	1月	増え
男子	1年	119.4	121.0	1.6	21.9	22.9	1.0
	2年	124.7	126.4	1.7	25.1	26.1	1.0
	3年	133.3	135.1	1.8	30.6	32.2	1.6
	4年	136.5	138.3	1.8	32.2	33.5	1.3
	5年	143.1	145.0	1.9	35.9	39.3	3.4
	6年	150.0	152.6	2.6	40.6	43.4	2.8
女子	1年	119.6	121.6	2.0	23.2	24.5	1.3
	2年	124.2	126.2	2.0	24.8	25.9	1.1
	3年	130.1	132.2	2.1	28.6	29.8	1.2
	4年	137.2	139.6	2.4	31.6	33.1	1.5
	5年	143.6	145.9	2.3	37.3	39.3	2.0
	6年	153.0	153.2	0.2	41.5	42.8	1.3

今月の保健目標 外に出て体をきたえる

寒さを感じる時こそ外で元気に遊びましょう。
体も温まって体力や免疫力アップ!

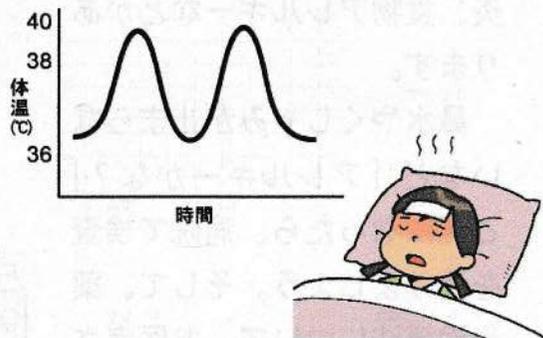
B型インフルエンザの特徴

①腹痛・おう吐

②二峰性発熱



初期症状として見られることが多いです。



一度熱が上がった後すぐに解熱し、その後再び熱が上がります。

体のバランスは大丈夫?

体のバランスが崩れていると、無意識に体のどこかに無理な力が入り続けます。すると、首、肩、腰、背中などの筋肉が縮こまり、肩こりや腰痛などの不調を引き起こしてしまいます。そのため、ときどき体のバランスチェックをすることが大切です。

【バランスチェックのしかた】

- ①左右に上半身をひねる→左右どちらかがひねりにくいなら、体のバランスが崩れているサイン。
- ②右に上半身をひねったまま、左手を上げる(その逆もチェック)→左右どちらかで腕の上げにくさを感じたら、肩甲骨のまわりの筋肉が縮こまっているサイン。



みんなが大好きな

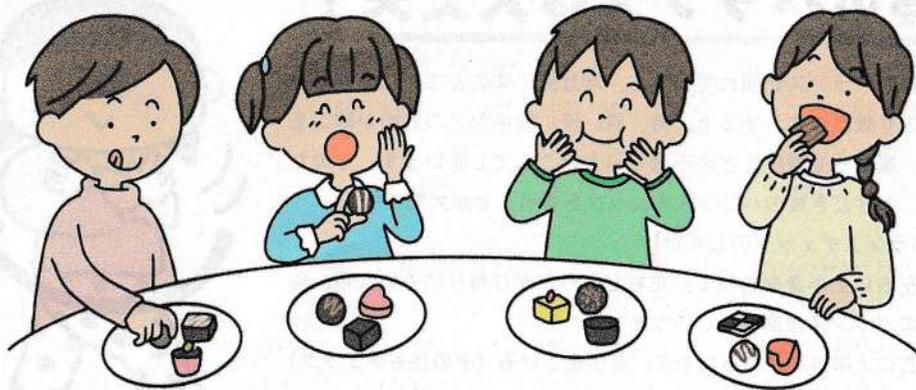
チョコレートのお話



甘くておいしいチョコレート。板チョコなどのお菓子やココアが好きな人も多いでしょう。チョコレートは、カカオという植物のタネから作られたカカオマスに砂糖、ココアバター、粉乳などを混ぜて練ったものです。

チョコレートは栄養価が高く、体によい食品です。でも、糖分や脂肪分が多いので、食べ過ぎには注意しましょう。

昔から「腹八分目」と言いますが、なんでも、ちょうどよい量が大切です。2月14日のバレンタインデーに、家族や友達とチョコレートを楽しむときも、そのことを覚えていてください。



アレルギーのお話



2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫（ばい菌やウイルスから体を守ろうとする仕組み）が働き過ぎて引き起こされるものです。

昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあるとされています。

アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。

鼻水やくしゃみが止まらないなど「アレルギーかな？」と気になったら、病院で検査を受けましょう。そして、薬や治療法について、お医者さんに相談しましょう。

