

# ほけんだより

2024年2月 1日  
町田市立南第二小学校  
校長 隅田 克思  
養護教諭

2月は、1年のうちでもっとも寒い時季です。部屋の中で過ごす時間が長くなりがちですが、晴れた日は、外に出て太陽の光をあびながら、身体を動かす工夫をしてみましょう。手洗いの後は、清潔なハンカチで手をふくために、ご家庭でハンカチのチェックをお願いします。

町田市内では、「インフルエンザ」や「コロナウイルス感染症」の報告がまだ続いています。10月ほけんだよりで

お知らせしていますが、医師から「インフルエンザ」や「コロナウイルス感染症」と診断されたら出席停止措置となります。医師から登校許可がございましたら「登校報告書」を保護者の方が記入してお子様を持たせて登校させてください。「登校報告書」は、南二小 ホームページからプリントアウトすることができます。



## ☆ 1月の身体計測の結果 ☆ 各学年の平均値と4月からの伸び・増え

	身長 (cm)				体重(kg)			
	男1月 平均値	4月から の伸び	女1月 平均値	4月から の伸び	男1月 平均値	4月から の増え	女1月 平均値	4月から の増え
1年生	123.2	4.8	120.5	4.0	24.1	2.0	23.2	1.7
2年生	124.5	3.7	124.1	4.2	25.1	2.0	25.2	2.0
3年生	132.8	4.1	129.7	4.0	30.3	2.4	29.1	2.0
4年生	138.0	3.9	138.0	5.47	32.7	1.9	32.7	3.3
5年生	145.6	5.0	145.7	5.1	39.8	3.3	37.2	2.9
6年生	152.5	6.7	152.3	3.7	42.1	4.2	43.4	2.0

6年生男子の伸び・増えが大きいです

## さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫

はだ着を身につける



からだ体ほどよく  
フィットするものにし、  
あせ汗でしめった時はとりかえます。

重ね着で空気の層をつくる



ふくあいだ服の間に  
くわきそく空気の層をつくと、  
からだなつに体の熱が逃げにくくなります。

「3つの首」をひやさない



マフラーや  
て手ぶくろ、レッグウォーマーなどで  
しっかりガードします。

2月のほけんもくひょう

# 部屋の換気をしよう

部屋の空気を入れかえていますか？

★暖房により保温された部屋の空気はとても乾燥しています。ウイルスは、乾燥が大好きなため、空気を入れかえないと、室内でどんどんウイルスが増えつづけてしまうのです。また、のどや鼻の粘膜は乾燥がとても苦手です。弱ったのどや鼻からはカゼのウイルスが入りこみやすくなるため、換気と同時にうがいをすることも大切です。

どのくらいの時間、換気をすればいいの？

1時間ごとに5～10分

窓と部屋のドアを開け、空気の流れをつくりましょう。

(2方向・対角線の窓をあける)

1時間に1回は、  
ドア・窓を開けて。



だから大切！

## こまめな部屋の換気

「窓を開けて空気の入れ換え」をしないでいると…



二酸化炭素が増え、  
頭が痛くなる



インフルエンザなどに  
感染しやすくなる



いやなおいが部屋に  
こもる



チリやホコリが  
アレルギーの原因になる

★見方を変えると…

いい加減→おおらか / 気が弱い→相手を大切に / さわがしい→元気がいい  
おこりっぽい→情熱的 / せっかち→積極的 / 冷たい→おちつきがある

こんなふうにも、ある物事を異なる「枠組み」で見ることを「リフレーミング」といいます。

あなたが「気になる」「直したい」ところも、他の人からはちがって見えているかもしれません。

自分やまわりの人のよいところを見落とさないように、ちがう見方をしてみるといいですね。

リフレーミング！

## 短所も見方を変えれば長所です

泣き虫…



感情が豊か！

飽きっぽい…



好奇心旺盛！

おしゃべり…



性格が明るい！

おとなしい…



謙虚でやさしい！