



ひだまり



日光市立鬼怒川小学校

保健だより 1月号

うがい手洗いを
しよう！

2021年、新しい年がスタートしました。今年のお正月は穏やかな天気にも恵まれ、あちこちできれいな初日の出が見られたそうですが、みなさんはどんなお正月をお過ごしでしたか？ 昨年末から新型コロナウイルス感染症の第三波が大きく押し寄せ、出かけるのを見送った御家庭も多かったのではないのでしょうか？

今年が丑（うし）年です。牛は、大変な農作業をしっかり手伝ってくれる働きぶりから、丑年は「耐える」「これから発展する前触れ」というような年になると言われています。まさにこのコロナでたくさんの我慢を強いられている時ですが、次の飛躍の時を信じて、みんなで元気に乗り切っていきたいと思います。



1月のつぶやき



「初詣は自粛、もしくは三が日以外に行きましょう」
「どんど焼きは中止です」
「救急の受け入れが今年ではできないので、お正月のお餅はひかえましょう・・・」

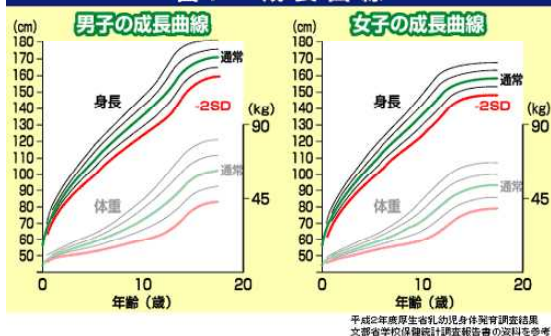
新型コロナウイルス感染症が年末から猛威をふるっていて、今年のお正月はいつもとはまったく違ったものになってしまいました。このコロナ感染症の予防のために、様々なイベントが中止となっ

ているだけでなく、各地のお祭りや伝統行事も実施できない状態にあります。コロナも心配ですが、このコロナの一番の怖いところは、人と人とが触れあう機会が奪われている点だと指摘する人もいます。

三学期始業式の校長先生の話には「笑顔」そして「読書」とありました。このコロナ禍にあっても、出かけられない時間、読書に親しみ、笑顔を忘れずに人とつながることを大切に生活ができる一年にしたいなあと思いました。今年もよろしくお願いたします。



図1 成長曲線



発育測定について

今年度最後の発育測定を実施しました。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で、6月以来2度目の測定となりました。時期があいたせいか、中にはこの半年で9センチも伸びた子がいて、子どもの成長に驚きました。測定した結果は左図のような発育曲線にして、

他の健康診断の結果と一緒に、後日個人のファイルでお伝えします。

身長に比べて体重の伸びが大きい場合は、肥満傾向が心配されます。体重の増加が気になったときは食習慣や生活習慣を見直してみましょう。

また、身長の伸びは個人差が大きく、今は小柄でも中学や高校で大きく伸びる子もたくさんいます。遺伝的要素もあるので一概には言えませんが、成長曲線が-2SDを下回ったり、急に伸びなくなったり等気になる時は、一度小児科で相談するのもよいかもしれません。何かありましたら、保健室 大島までご連絡ください。



第三波の到来！ 栃木県も緊急事態宣言下に！



「栃木県内 危機的な感染拡大 直近1週間人口比で全国4番目 宣言対象の埼玉、千葉上回る」

というニュースが流れ、栃木県にも緊急事態宣言が出されました。私たちにできることは、普段の予防をしっかりとこない「早寝・早起き・朝ごはん」を合い言葉に生活習慣を整え、免疫力を高めることにつきますと思います。校長先生の話にあった「笑顔 笑うこと」は免疫力UPにつながることも忘れずにいたいですね。



★ 手洗い

冬は水が冷たいですが、外から帰ってきた時、食事の前、トイレの後には必ず、石けんを使って20秒以上しっかり手を洗いましょう！

★ マスクの着用

外出をするときはもちろんですが、咳が出る時や感染が心配な時は家でもマスクをつけましょう。苦しくないように、じょうずにつけましょう。

★ 換気

感染予防に換気は重要です。対角線上に二カ所を常に開けておきましょう。寒いときでも1時間に2回の換気を心がけましょう。



【お 願 い】

感染予防のため、次の点に御協力をお願いします。

- 朝の健康観察、体温測定の実施。
- いつもと様子がちがう、体調不良を訴えている場合は、熱がなくても御家庭の様子をみるようお願いいたします。
- 家族に体調不良や発熱の方がいる場合、本人が元気でも登校を控え学校へ連絡をお願いします。