

# 保健だより 2月号

令和3年 2月9日(火)

太田市立旭中学校 保健室

2月に入りました。先日は、新入生保護者会が行われ、その中で、感染症予防のご協力をお願いしました。長期の休校を経験した子供たちも大人も大変な思いをして、たくさんのことを学びました。学校に通える喜び、普通に会話し、学習する姿はやっぱりいいな—と思います。今でもたくさんの制限はありますが、「日々の感染予防」そして「感染を広げないこと」「心のケアを大切に」していくことがとても重要です。保護者の協力あつての感染予防です。1日も早く元の生活が送れるように願います。

緊急事態宣言の中、家で過ごす時間が増えています。密にならないように、場所選び、体を動かすようにしましょう。タオルを使ったり、壁を使ったりいろいろ工夫してやってみるのもいいですね。

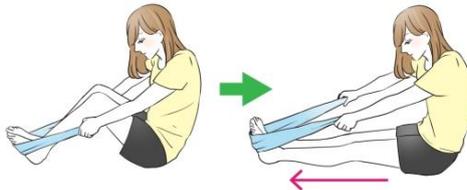
## 家でできるタオル・壁ストレッチを紹介します

### 脇腹ストレッチ



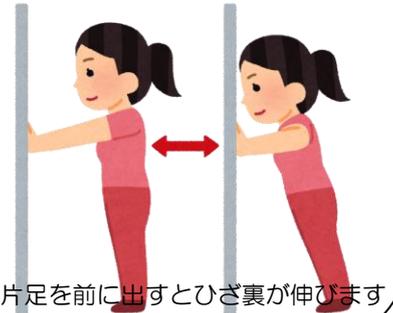
左右／前後に振って痛いところで  
10秒キープ。座ってもできますよ。

### ももうら／ふくらはぎ ストレッチ



ゆっくり伸ばして痛いところでキープ!

### 腕／背中・ひざ裏 ストレッチ



片足を前に出すとひざ裏が伸びます

## 冬の肌のトラブル なぜなるの?

カサカサ肌  
あかぎれ

■皮ふの表面には、水分喪失、紫外線、雑菌などをブロックしてくれるバリア機能があります。

■健康な皮ふは、水分と油分のバランスが取れていて、バリア機能がきちんと働いています。

■空気が乾燥すると水分がどんどん失われ、油分が作る皮脂膜も薄くなるため、バリア機能がこわれて皮ふはカサカサに。これが「乾燥肌」です。ひどくなるとあかぎれになります。

## カゼかな? もしかしたら花粉症?



の後に鼻水、鼻づまり。スギ花粉が飛び季節だから、これまで花粉症ではなかった人も、「もしかしたら…」と、気になりますよね。

カゼ? 花粉症? ▼チェックしてみよう

- 熱はない
- くしゃみが連続して出る
- 目がかゆい
- 鼻水が透明でサラサラ
- 鼻づまりがひどい
- 他にアレルギーがある



たくさん当てはまったら、花粉症かもしれません。耳鼻科やアレルギー科を受診してみるといいですよ。

# 3学期体位測定平均



		身長（平均）			体重（平均）		
		6月	1月	増減	6月	1月	増減
1年	男子	154.2	158.5	4.3	45.0	49.6	4.6
	女子	152.3	154.7	2.4	42.8	46.0	3.2
2年	男子	160.1	162.8	2.7	52.1	55.9	3.8
	女子	154.7	155.3	0.6	45.4	47.4	2.0
3年	男子	166.3	168.6	2.3	53.3	56.8	3.5
	女子	155.9	156.7	0.8	49.9	50.7	0.8

☆今年は、休校の関係で、6月・1月の2回測定でした。「発育の様子」は通知表と一緒に配布します。

## 手洗いが大事



マスクNG



空気が入る    鼻が出ている    あごマスク    汚れたマスク

手洗いやマスク着用も定着した1年でした。しかし、手の洗い方や、マスクの着用の仕方によって、効果は全く違ってきます。丁寧に手を洗い、ウイルスの数を減らすこと。マスクも正しくつけて飛沫を防止しましょう。

**ウイルス**は  
こんなところに…

- ドアノブ    電気のスイッチ    階段の手すり
- スマホの画面    パソコンのキーボード    など

**だから手洗い!**

手についたウイルスが体内に入ってしまうのを、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

