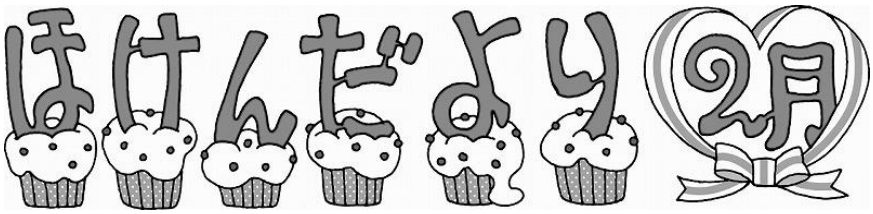


2024年2月2日
小川南中学校
保健室発行

2月4日は立春です。旬の食べ物にふきのとうがあります。まだ雪の残っている時期に、地面から顔を出すふきのとうは春を告げる山菜の１つです。かわいらしい見た目と若草色が春の訪れを感じさせてくれますよね。

2月は入試や進級、進学など、「将来」に目が向く時期でもあります。成功の「芽」がでるように体調管理を心がけて、新しい一歩への準備を始めましょう。

2月の保健安全目標

- **心の健康を考えよう。**
- **かぜの予防に努めよう。**
- **身の回りの安全に努めよう。**

１月の身体測定の結果です。大きく成長しました。

みなさん静かに受けることができていました。素晴らしいです！

		１月の身長 平均(cm)	４月からの伸び	１月の体重 平均(kg)	４月からの増加
１年	男子	160.5	+5.2	48.5	+3.3
	女子	153.8	+2.0	48.0	+2.3
２年	男子	166.6	+4.0	56.0	+3.4
	女子	155.4	+1.7	51.1	+1.5
３年	男子	169.2	+1.6	59.3	+3.5
	女子	157.8	+0.7	55.8	+2.1

４月から１月までの９か月間で大きく成長しました。

身長は、１年生男子の伸びが最も大きく、平均5.2cmの伸びがありました。個人の伸びを見てみると、１年男子で9.4cm、１年女子で6.2cm伸びた人がいました。３年生は、３年間で23.3cm伸びた人がいました。

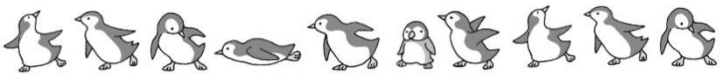
身長や体重は、人と比べるのではなく、バランスよく成長させることが大切です。よりよい成長のため、食事・睡眠・運動のバランスのとれた生活をしていきましょう。

加湿器を設置しています

各教室に加湿器を設置しています。保健体育委員会の生徒が中心となり、掃除やタオル交換を行っています。

湿度とは、空気の中の水分の割合のことです。同じ温度でも、湿度で感じ方が違います。冬は湿度が高いと暖かく、湿度が低いと寒く感じます。

冬は空気が乾燥し、空気中のウイルスなどが動きやすくなるため、感染症にかかりやすい環境になります。寒さや乾燥に気をつけて、元気に過ごしていきましょう。



チャレンジ！健康クイズ

【答え ①】スギやヒノキなどが原因の花粉症は、冬から春にかけてかかりますが、夏から秋にかけては、イネやブタクサ、ヨモギなどが原因の花粉症にかかることがあります。

【答え ②】寒いときに急に熱いお風呂に入ると、心臓に負担がかかり、血圧や脈拍などによくない影響が出ることがあります。冬に限らず、お風呂の温度は37～40℃くらいにして、ゆっくり時間をかけて入る方が体も温まります。