

新型コロナウイルスの10波が訪れ、本校でも、再び感染する児童が増えてきました。あわせて、インフルエンザもでています。学校では、少しでも体調不良を感じたら、担任の先生に伝えて、保健室に来室することで感染症の蔓延防止に努めています。検温の他、体調不良の様子、表情、登校前の体調の様子等からお迎えをお願いすることがあります。緊急時の連絡先が変更になった場合は、担任までお知らせください。

1月の身長・体重測定結果を4月と比べると <学年の平均>



身長 cm	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	119.6 (+4.1)	126.4 (+4.3)	131.6 (+3.6)	138.6 (+3.8)	145.9 (+5.0)	152.7 (+6.2)
女子	119.8 (+4.4)	125.4 (+4.2)	132.8 (+4.2)	140.3 (+4.7)	145.1 (+4.3)	152.8 (+4.1)



体重 kg	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	23.1 (+1.9)	27.0 (+2.7)	29.3 (+2.2)	36.5 (+2.9)	41.0 (+3.6)	46.5 (+3.7)
女子	23.0 (+2.0)	27.2 (+3.0)	30.6 (+3.1)	35.8 (+3.5)	38.8 (+4.0)	48.4 (+3.3)

* 4月と比べて身長は5・6年男子が特に伸びました。女子は4年生が身長体重共に男子を上回っています。既に個票はお配りしてあります。次回は4月に測定します

なぜカゼは

ひく

なの？

びょうき 病気になることを「病気にかかる」といいますが、カゼの時だけ「ひく」と言うのはなぜでしょう？

おおむかし ちゅうごく 大昔の中国ではカゼをひいたとき、わる くう き かぜ からだ はい じょうたい 「悪い空気（風）が体に入った状態」だと考えられていたそうです。この悪



くう き い 空気のことを「邪気」と言い、体の中に邪気を引き込む、という表現か

ほか びょうき 他、他の病気のように「かかる」ではなく「引く（ひく）」といわれるようになったとか。ちなみにカゼのことをかんじ か ぜ か 漢字で「風邪」と書くのは、この話のもとになっているのだそうです。

まだまだ寒い冬。悪いものを引き込まないよう、うがい・手洗いでブロックを！



果物を食べると、のどがかゆい？



花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇・口・喉にイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。これを花粉-食物アレルギー症候群と呼びます。

原因は、花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれているから。花粉と似たアレルゲンをもつ果物や野菜などには、こんなものがあります。



シラカバ・ハンノキ … リンゴ、桃、さくらんぼ、大豆、ピーナツなど

カモガヤ・ブタクサ … メロン、スイカなど

ヨモギ … セロリ、にんじんなど



生で食べるとかゆくても、加熱すれば大丈夫なこともあるようです。

「食物アレルギー診療ガイドライン2020年」より

しもやけを予防する 4つの「し」

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

しん 芯 から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。



し っ かり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。



しつ 湿 気をさける

ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

し め つける靴をはかない

きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかりと予防を

切り替え
スイッチ

快適な睡眠を

快

適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ち



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。

