

ほけんだより

不動岡小学校
2024. 2. 1

2月3日は「節分」です。その節分に行われるのが“豆まき”です。病気や災難、邪気の家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。また、豆を自分の歳の数だけ食べると、その年は病気にかからなくなるとい伝えがあります。そして、豆まきにまく豆（大豆）には、たくさんの体にいい栄養成分が含まれています。



こんなにスゴイ!大豆パワー 大豆

- ◎大豆は『畑の肉』と言われるほど、たくさんのタンパク質をはじめ、脂質、炭水化物を含めた三大栄養素がそろっています。
 - ◎大豆は、食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンE・B₂などが入って栄養バランスの面でも優れています。
- ※ぜひ、大豆を節分に限らず、普段から積極的にとっていきましょう。

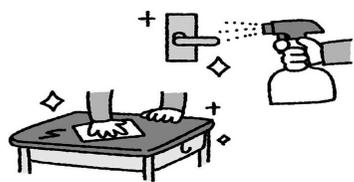


アレルギーのこと、知っていますか?

2月20日は、「アレルギーの日」です。よく知られている、花粉症や食物アレルギーなどはその一種で、症状が重い場合は（アナフィラキシー）命に関わる場合があります。また、アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によって違います。以前は平気だった物に対して突然に反応が出ることもあります。何かをさわったり、食べたり、特定の行動をとったりした時に同じ症状が何度も出る場合には、アレルギーを疑い、早めに受診することが大切です。



おぼえて実行しよう!感染予防の3原則



《 感染源の除去 》
消毒や除菌などで、細菌やウイルスを退治しましょう。



《 感染経路の遮断 》
手洗いでウイルスを流してマスクで防ぎましょう。



《 抵抗力の向上 》
規則正しい生活習慣で病気に負けないようにしましょう。

3学期身体計測結果のお知らせ

第3回の身体計測が終了しました。そこで、第1回の計測値の平均値（4月）と第3回の計測値の平均値（1月）の学年別・男女別の身長や体重の伸びについて表にまとめました。

	1月身長cm	4月身長cm	身長伸びcm	1月体重kg	4月体重kg	体重伸びkg
1年男子	121.6	116.8	4.8	24.2	22.1	2.1
2年男子	126.1	122.5	3.6	24.9	23.3	1.6
3年男子	133.6	129.4	4.2	31.6	28.6	3.0
4年男子	138.8	135.4	3.4	34.4	32.2	2.2
5年男子	145.2	139.8	5.4	36.0	33.1	2.9
6年男子	152.8	147.0	5.8	47.2	42.9	4.3
1年女子	119.8	115.5	4.3	22.9	21.2	1.7
2年女子	128.2	124.3	3.9	28.9	26.5	2.4
3年女子	133.2	129.1	4.1	33.4	31.0	2.4
4年女子	138.6	133.9	4.7	34.4	31.1	3.3
5年女子	147.4	142.5	4.9	37.4	34.2	3.2
6年女子	152.3	148.9	3.4	46.8	43.0	3.8

規則正しい生活（早寝・早起き）、バランスのよい食事、運動を心がけ、次回計測（4月）には更に成長できるといいですね。児童個人の計測結果は、「わたしの健康」に記入してあります。参考にしてください。

子どもの肥満に御注意ください

3学期の身体計測を実施したところ、中には体重が大幅に増えた子どもがいました。近年は、子どもたちの生活習慣病、あるいは生活習慣病予備軍が増えています。6歳から15歳の小中学生では肥満児がこの20年間に増加傾向にあります。小中学生の肥満の多くが成人肥満に移行し糖尿病・高血圧・心筋梗塞・脳梗塞などに、早くからかかりやすくなると言われています。

肥満が気になるようであれば、食生活や運動量などを見直してみましょう。

