



ほけんだより 2月



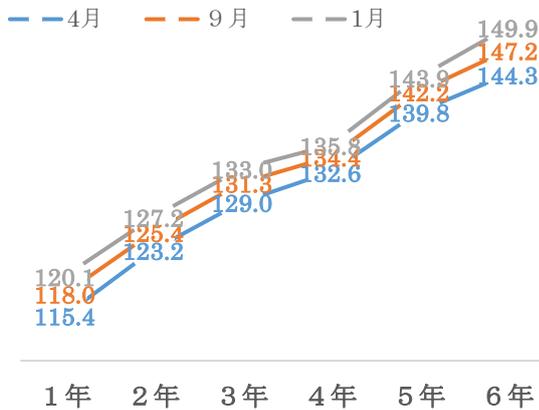
令和7年2月12日 座間市立入谷小学校 保健室 NO.9



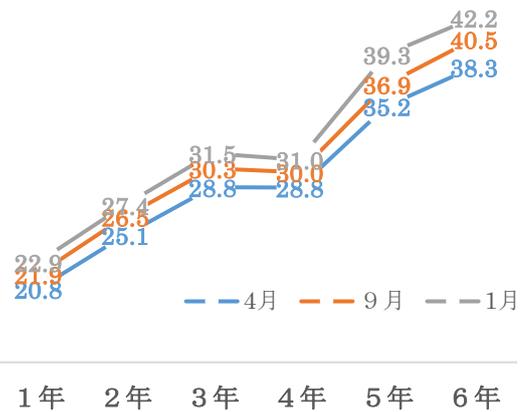
昨年末はインフルエンザが猛威を振るい、年明け大変なことになるのではないかと迎えた新学期でした。が、予想に反し、おだやかな1月でした。全校での欠席が毎日20人台。病気欠席はもう少し少ないので、みんな元気に登校しています。このまま春を迎えたいです。

1月に発育測定を行いました。一人ひとりの結果は、健康手帳でお知らせしたとおりです。4年生男子と6年生女子の体重の平均値が低いです。

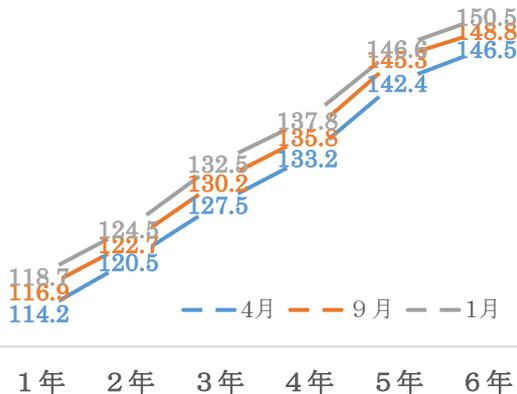
平均身長男子



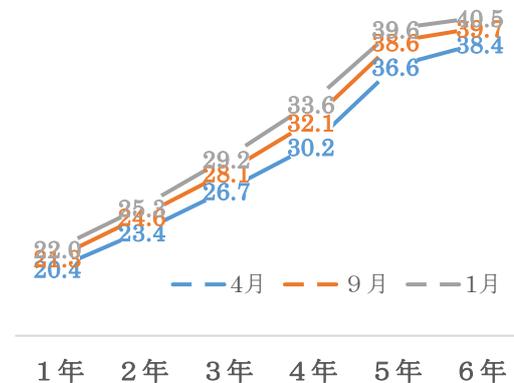
平均体重男子



平均身長女子



平均体重女子



1・2・3年生はインフルエンザの話。4年生は、免疫の働き（白血球の働き）5・6年生は、目覚めの体温とホルモン（セロトニンとメラトニン）についてお話をしました。

どうして耳鼻咽喉科??



けんこうしんだん じびいんこうか せん
健康診断では耳鼻咽喉科の先
せいけんしん
生が検診をしてくださいます。
せんせい せんもん はな
先生の専門は「耳」「鼻」「の

ど」と3つもあります。どうして耳だけが専門、鼻だけが専門ではないのでしょうか。

それは、耳・鼻・のどが奥でつながっているから、鼻と耳は耳管でつながっています。鼻と口から続く通り道は、その奥の「咽頭」という

ところで一つに交わります。

たとえば、耳に症状があっても、耳ではなく鼻やのどからバ

イキンが入ってきていることもあるのです。鼻水をすすると耳やのどへバイキンが入りこんで病気を引き起こすことも。

それぞれが関係しあっているので、耳・鼻・のどすべてを診てくれるんですね。



耳鼻咽喉科検診は4月23日。どこを診てくれているか注目しながら検診を受けてみましょう。

あなたのウイルス防御力どれくらい??

家で

- 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)
- 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 外から帰ったら石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- トイレの後も石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- お風呂でゆっくり湯船につかっている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- こまめに換気している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 部屋を加湿している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ストレスがたまっても上手に解消している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 体調が悪いときは外出していない (a. していない b. ときどきする c. している)



採点してみよう!

a...5点 b...3点 c...0点

合計点

/100点



外で

- 体を冷やさないようにしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 適度に運動している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 手指のアルコール消毒をしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- マスクをつけている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- マスクの表面を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- 人混みを避けている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ソーシャルディスタンスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない b. ときどきする c. よくする)



鉄壁の防御力!

81~100点

素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を過ごしてください。



なかなかの防御力

61~80点

惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグーンとアップします。レッツチャレンジ!



スきだらけの防御力

31~60点

もう少しがんばろう! 毎日の心がけて、自分の体を守るということを忘れないで。



よわよわの防御力

0~30点

心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。



感染予防のため、子どもたちはこまめに手を洗っています。洗った後、ぬれたまま自然乾燥だと手荒れの原因になります。きれいに洗ってしっかりふく習慣につけたいです。

花粉症対策を始めよう

