

暦の上では「立春」を迎え、春がはじまる月とされていますが、まだまだ寒い日が続いています。

2月3日は、節分。「節分」というのは、もともと「季節の変わり目」という意味です。節分には、悪い鬼や病気が増えて暴れると考えられていたので、豆をまいて悪いことを追い払おうとしたのが、節分の豆まきの始まりです。

気温の変化が激しい季節の変わり目に、体調を崩さないようにしたいという願いがこめられていたかもしれません。まだまだ寒い日が続きますが、「鬼は外！」で、カゼに気をつけて元気にすごしたいですね。



インフルエンザに注意！！

インフルエンザにかかる児童が広島市内でも1月より増えています。本校では、これまでに335名の児童がインフルエンザにかかり、欠席しました(1月30日現在)。また、4年3組は(1/15~1/16)、6年2組は(1/22~1/23)、2年1組と4年1組は(1/27~1/29)そして、1年1組は(1/28~1/30)が学級閉鎖になっています。

しっかり体調管理をして、引き続き「手洗い・うがい・せきエチケット」を行い、インフルエンザの予防に心がけてください。



インフルエンザの治療薬について

インフルエンザの治療薬の効果はインフルエンザの症状が出はじめてからの時間や病状により異なりますので、使用する・しないは医師の判断になります。

抗インフルエンザウイルス薬の服用を適切な時期(発症から48時間以内)に開始すると、発熱期間は通常1~2日間短縮され、ウイルス排出量も減少します。なお、症状が出てから2日(48時間)以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できません。効果的な使用のためには用法、用量、期間(服用する日数)を守ることが重要です。(インフルエンザQ&A 厚生労働省HPより)

インフルエンザ流行期に体調が悪くなったら、早めに医療機関に受診されますようお願いいたします。感染の初期はまだウイルス量が少なく、検査結果が陰性になる可能性もありますが、お子様の症状を早く楽にさせてあげるためにも、医師に診てもらいましょう。



インフルエンザは出席停止の学校感染症です。出席停止の措置が必要となりますのでインフルエンザと診断された場合は、担任までご連絡ください。

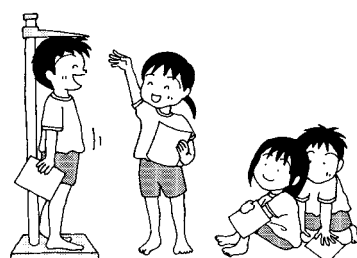
また、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」が出席停止期間となります(平成24年4月改正)。無理をしないでゆっくり休みましょう。

1月の身体計測の結果

男子	身長 (cm)			体重 (kg)		
	4月	1月	増加	4月	1月	増加
1年	116.0	120.6	4.6	21.9	31.8	9.9
2年	119.5	123.4	3.9	22.4	24.9	2.5
3年	126.8	129.9	3.1	24.8	26.9	2.1
4年	133.2	136.9	3.7	28.6	31.4	2.8
5年	140.8	145.6	4.8	34.0	37.1	3.1
6年	144.9	150.8	5.9	36.2	41.3	5.1

女子	身長 (cm)			体重 (kg)		
	4月	1月	増加	4月	1月	増加
1年	115.4	115.6	0.2	20.3	22.4	2.1
2年	121.6	125.6	4.0	23.2	25.8	2.6
3年	125.5	129.5	4.0	24.7	27.6	2.9
4年	134.1	138.9	4.8	29.1	32.3	3.2
5年	139.0	145.0	6.0	32.2	35.2	3.0
6年	144.6	149.3	4.7	36.9	41.5	4.6

1月に身体計測を行いました。平均を見ると、あらためて子どもたちの成長を実感します。なかでも6年生の男子は身長が8.2cmも伸びています。身体も心も次の学年になるための準備が始まりました。



成長の仕方はひとりひとり個人差があります。平均結果は、あくまでも参考にしてください。

ひび、あかぎれの対処

ひびは、皮ふが乾いて、裂け目ができた状態です。水がかかったときなどに痛みを感じます。

あかぎれは、ひびよりも裂け目が深く、真っ赤に腫れ、血が出ることもあります。

対処法

水を使ったあとは、手を拭きましょう。その他、ハンドクリームを塗ったり、外に出るときは手袋をするようにしましょう。



かぜ予防のおいしい味方

みかんやりんご、キウイフルーツ、いちごなどのくだものには、かぜ予防に役立つビタミンがたっぷり!!

☆皮ふや、鼻・のどの粘膜を
じょうぶにします。

→**ビタミンA、ビタミンC**

☆病気への抵抗力を高めめます。

→**ビタミンC**

かぜのウイルスは、鼻やのどの粘膜に取りついて増えるので、ビタミンAやCをしっかりとることが、からだを守るのに役立つのです。