

# ひだまり



日光市立大室小学校

保健だより 1月号

## かぜの予防を しよう！

2016年、新しい年がスタートしました。今年のお正月は穏やかな天気恵まれ、あちこちできれいな初日の出が見られたようです。三が日は春の陽気になり、初詣等にお出かけをした御家庭も多かったのではないのでしょうか。

今年は「申（さる）年」です。

猿は木の上を飛び回り、森の奥を支配する神様の使いとされているように、さる年生まれの方は活発で頭の回転も早いと言われているようです。また申年は災いが去り、幸福が訪れるとも言われていますので、その由来のとおり健康で明るい一年になるように願います。



## 1月のつぶやき

「あっ、給食だ！懐かしい！」  
「鳥の唐揚げレモンソースはリクエスト献立の定番だったよね。」  
「あと、きなこ揚げパン！」  
「俺は味噌カツがよかったな・・・。」

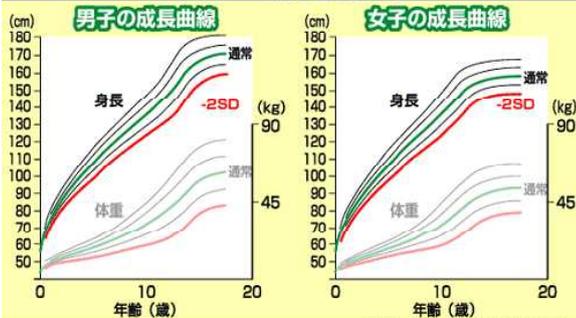
普段別に暮らしている子どもたちが、お正月に久しぶりに帰ってきました。食卓にあと一品と思い「ほうれん草の磯あえ」を出した時の会話です。三人ともすでに成人し給食を離れて何年も経ちますが、未だに学校で食べた給食を覚えているようで、三人で暫く給食の話に花を咲かせていました。私も大室小学校に異動した時、給食のおいしさにびっくりしました。どのメニューも品数が豊富で、筑前煮などはなかなか家では出せない味です。

核家族が増え大勢で食事をする機会が減っている今、給食はとても貴重な存在です。6年生が大室小学校で給食を食べられるのも残り僅かになってしまいました。多少の好き嫌いはあっても、作ってくれた方に感謝して食べたいものです。食事をおいしく、楽しく食べることができる人は、心も体も健康なのだと思います。しっかり食べて今年一年を元気に過ごしましょう。



## 発育測定を実施しました。

図1 成長曲線



今年度最後の発育測定を実施しました。身長がとても伸びた子、体重がちょっと増えすぎた子、いろいろでした。各個人宛に後日、測定した結果を左図のような発育曲線にしてお渡しします。

身長の伸びに比べて 体重の伸びが大きい時は肥満が心配されます。肥満は他の病気の要因になったり、運動が苦手になってきたりと、健康面で注意が必要です。

体重の増加が気になったとき

は食習慣や生活習慣を見直してみましょう。

また、身長の伸びは個人差が大きく、今は小柄でも中学や高校で大きく伸びる子もたくさんいます。遺伝的要素もあるので一概には言えませんが、成長曲線が-2SDを下回る等、気になる時は一度小児科で相談するのもよいかもしれません。



## インフルエンザが流行期に入りました！



厚生労働省は15日、インフルエンザが全国的に流行シーズンに入ったと発表しました。インフルエンザは例年12月に流行しますが、年明けにずれ込むのは2007年以来、9年ぶりとのことでした。そのため3月頃まで流行するとみられていますので、今まで以上にうがい、手洗い、早めの受診をお願いいたします。

### かぜやインフルエンザウイルスが苦手な環境とは…？

- ① あたたかい … 室温20～25度くらい
- ② 湿度が高い … 湿度60～80%くらい
- ③ 換気している … 1時間に1回以上

予防のために、部屋の温度や湿度にも目を向けましょう！



これは、マスクをした時の状態に似ているんだよ！咳エチケットのためだけでなく、予防にもマスクは役に立つんだね。

※インフルエンザは出席停止となります。発症したあと5日を経過し、かつ解熱後2日が出席停止の期間です。登校には医師の証明書が必要になります。所定の用紙は学校にあります。病院の用紙でも大丈夫です。かかった場合は学校まで連絡をお願いいたします。