



# すこやか

令和4年度 2月号  
 上市町立上市中央小学校  
 保健室

2月4日は、立春。暦の上では、春の始まりです。立春から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすことがあったり、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多かったりと、けがや寒さなどに注意が必要です。

また、かつては、「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式、節分が行われていました。たくさん豆をまいて福を呼び込み、元気に春を迎えましょう。

新型コロナウイルス感染症の陽性者数は、減少傾向にありますが、依然として富山県内の感染症予防のレベルは、医療現場の負担が大きくなっていることから、「注意報」から「警報」になっています。引き続き、基本的な感染症予防をつづけましょう。



## 保健目標

**「手洗い・うがい・マスクで、かぜやインフルエンザ・  
 新型コロナウイルス感染症を予防しよう！」**



## ○1月の身体計測・視力検査の結果

	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
	男子	女子										
身長 (cm)	122.4	119.0	128.2	127.5	134.2	135.2	140.8	139.7	145.9	146.3	152.6	153.5
体重 (kg)	25.6	22.5	28.5	26.2	33.6	31.5	37.5	34.3	38.9	39.7	45.0	45.1

1月の身体計測の平均値です。身長は全員順調に伸びていますが、体重は、身長の増加よりも大幅に増加したり、減少したりと変化にばらつきがみられました。

また、「肥満」と判定される+20%を超える児童が全体的に増加傾向にあります。寒い季節ですが、体を動かす遊び等の運動習慣や食習慣等の生活習慣を見直してみましょう。

### <視力検査結果>

視力検査の結果をお知らせします。低視力者は127人、全体の割合は、41.9%でした。9月の40.4%よりも増加しています。

目の健康には、姿勢やゲーム機器・タブレット端末等のICT機器の使用の仕方、明るさなどの環境が関係しています。姿勢やICT機器の使用の仕方などを見直してみ



みましょう。

# 感染症予防の **ポイント** は **減らす・入れない・戦う**

全国的にもかぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の流行がつづいています。  
ポイントをおさえて、予防しましょう。



こまめな掃除  
や換気で室内の  
ウイルスを **減らす!**



マスクや  
手洗いで体  
にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運  
動で免疫をつけ  
てウイルスと **戦う!**

## こころの鬼を追い払おう!

2月3日は、節分です。「鬼は外! 福は内!」と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。この“鬼”は「目に見えないもの」を表します。さて、みなさんの中には、こんな鬼はいませんか?

失敗するんじゃないか

怖いものは、心の中に住み着き、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

自分のことが  
嫌い

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてみましょ。1日の終わりに、「今日もいっぱい頑張った!」

「〇〇ができた!」と自分をほめてあげると、きっと、言葉の“豆”が、心の“鬼”を追い払うことができます。

怒られたら  
どうしよう...



## もうすぐ、楽しいスキー教室・スノーフェスティバル



2月3日は、みなさんが楽しみにしているスキー教室・スノーフェスティバルです。そりやスキーをして、元気に体を動かしましょう。

そりやスキーを思い切り楽しめるように下の項目をチェックしてみましょう。

- 早ね早起きをしている。
- 3食規則正しくよくかんで食べている。
- 適度な運動で、体を動かしている。
- 手洗い・うがいでかぜやインフルエンザ予防を心がけている。

### 保護者の方へ

学校生活で配慮が必要なことやスキー教室で心配なことがございましたら、ご連絡ください。  
また、スキー教室では、慣れないスキーウェアやスキー靴を着用します。トイレの心配や足首を痛める恐れもあります。家でも着脱や歩行の練習をされることをおすすめします。  
バスに乗車しますので、酔い止め対策もお願いします。