

えがお

ごしよ みしよ
御所見小ほけんだより

ごしよ みしよがっこう ほけんしつ
御所見小学校保健室



雨が^お多く^{だん}暖冬^{とう}なこの冬^{ふゆ}、インフルエンザ^{りゆうこう}の流行^{れいねん}はまだ例年^{はん}の半分^{ぶん}以下^い。御所見小^{ごしよみしよ}では12月に一クラス^{がつかい}学級^{がくきゅう}へいさをしただけで、1/20からの一週間^{しゅうかん}は、なんとインフルエンザ^いによる欠席^{けつせき}がゼロ！

去年^{しんねん}大変^{たいへん}だったので、ありがたや〜…と言いたいところですが、新型コロナウイルス^{しんがた}が日本^{にっぽん}に上陸^{じやうりく}し、花粉症^{かふんしやう}の時期^{じき}でもあるのに、マスク^{ますく}がどこも売り切れ！ ならば、ていねいな手洗い^{てあらい}とせきエチケットで、インフルエンザ^いもコロナウィルス^{よぼう}も予防^{よぼう}しよう！

2月のほけんもくひょう…よいしせいをしよう！



きんきゅうとくしゅう



しんがた

新型コロナウイルス そんなにこわいの？

SARS（重症急性呼吸器症候群）やMERS（中東呼吸器症候群）と同じコロナウィルスで、肺炎^{はいえん}を起こし死亡^{しぼう}する人もいる…新型コロナウイルス^{しんがた}の流行^{りゆうこう}は不安^{ふあん}だね。「えがお」では、不安^{ふあん}解消^{かいしょう}のため、ちょっとほっとできる情報^{じようほう}をお届け^{おど}します！

コロナウィルスにはすでにかかっている！?

コロナウィルスの仲間^{なかま}は、7種類^{しちしゆるい}。SARS・MERS・今回の新型^{こんかい}の三つ^{みつ}は怖い^{こわい}症状^{しやうじやう}をおこすけど、あとの4種類^{よっしゆるい}は毒性^{どくせい}の弱い^{よわい}、かぜの原因^{げんいん}ウィルス。実は、小さい頃^{こころ}にほとんどの人がかかっているんだよ。SARSは、子どもには大流行^{だいりゆうこう}しなかった…と言うことは、毒性^{どくせい}の弱い^{よわい}コロナウィルスに最近^{さいきん}かかった人は、新型^{しんがた}に感染^{かんせん}しにくいのかも？（…と言っている専門家^{せんもんか}も、います）

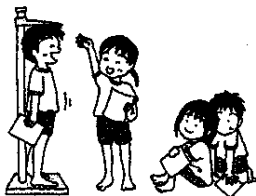
広がりやすさはインフルエンザと同じ位

今回のウィルスの広がりやすさは、インフルエンザ^{いんふれんざ}と同じ位^{おな}で、これは麻疹^{はしか}などに比べるととても低く、空気感染^{くうきかんせん}（患者^{かんじや}がいたところを通^{とほ}ただけで感染^{かんせん}する）をしないだろうと言われていたんだ。言うことは、インフルエンザ^{いんふれんざ}と同じ予防法^{よぼうほう}でいいということ！ 手洗い^{てあらい}をていねいに、マスクは、あれば少し^{すこ}は効果^{こうか}あるかな？



でもマスク売り切れてる！ どうしたら…？

WHO（世界保健機構）お勤めの予防法^{よぼうほう}は、「手を洗う」「せきエチケット（ティッシュで押さえ捨てる）」「発熱^{はつねつ}や咳^{せき}の人に近づかない」「野生動物^{やせいどうぶつ}に近づかない」などで、マスクをしろとは書いてない。医療用マスク（長時間^{いちじかん}すると苦しい！）以外はウィルスをふせぐのは難しいからね。でもどの保湿^{ほしつ}だけでも免疫力^{めんえきりょく}は上がるので、ガーゼマスクでもいいよ！



3学期の身長・体重計測の結果です♪

1月にみんなの身長と体重をはかったよ。大きくなったね！

ごしょみ小の平均身長・体重（1月と1月）

☆6年男子は9か月で、背が平均6.1cmも伸びたよ！

☆女子は、4年と5年の身長の伸びがすごい！お母さんの世代より、背が伸びる時期が早まっているかもね。

☆背を伸ばすにはジャンプの運動がおすすめ！休み時間は外遊びで、運動量を増やそう。おすすめは、なわとび！

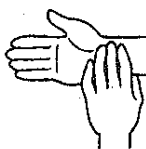
**姿勢と比べるより
前の目かち比べてね！**

		身長(センチメートル)の平均				体重(キログラム)の平均			
		4月	全国平均	1月	9ヶ月での増加	4月	全国平均	1月	9ヶ月での増加
1年	男	116.5	116.5	120.9	4.4	21.5	21.4	23.8	2.3
	女	115.2	115.6	119.8	4.6	20.9	20.9	23.4	2.5
2年	男	122.1	122.5	126.2	4.1	23.7	24.1	26.4	2.7
	女	120.2	121.5	124.8	4.6	22.4	23.5	25.1	2.7
3年	男	127.2	128.1	131.2	4.0	26.3	27.2	29.1	2.8
	女	127.2	127.3	132.3	5.1	28.0	28.4	30.8	2.8
4年	男	133.1	133.7	137.6	4.5	30.8	30.7	33.6	2.8
	女	133.3	133.4	138.6	5.3	30.2	30.0	33.4	3.2
5年	男	137.3	138.8	142.2	4.9	33.6	34.1	38.2	4.6
	女	140.0	140.1	145.3	5.3	35.0	34.1	39.2	4.2
6年	男	144.5	145.2	150.6	6.1	39.4	38.4	43.2	3.8
	女	146.7	146.8	151.0	4.3	39.3	39.1	43.6	4.3

せんだい先生の「からだってすごーい！」⑥

呼吸（いき）は止めて！と言われれば、止められるけど、心そうは自分で止められないね。ねている時はもちろん、全身まですいされても動いているんだよ。おなかの中にいる時から死ぬまで、ずっと動いている。心そうはとんでもなく働き者だよ！

心そうのドキドキは一分間に何回か、数えたことあるかな？右図のように指を当てると調べられるよ。小学生だと大体80～90回。何と一日に10万回！！

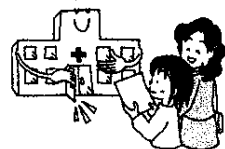


心そうから体に送り出された血液は、全身の血管をめぐって、20秒くらいで心そうに戻ってくる。そして今度は肺をめぐって、いい空気をもらって3～4秒で心そうに戻ってくる。これをずっとずっとくり返しているんだよ。心そうくん、ありがとう！



卒業前に 治しておこう！

6年生はもうすぐ卒業、中学生になると勉強や部活で忙しく、病院に行く時間がなくなります。今のうちに歯の治療や視力検査、予防接種など、気になるところを病院で診てもらい、治しておこうね！



死ぬまで心そうは働き続ける！

保護者のみなさまへ...

この冬のインフルエンザ、御所見小ではA型の報告ばかりでしたが、今週に入ってB型の報告も入ってきました。まだ数は多くはありませんが、市内ではB型で学級閉鎖しているところも…。今年の流行は予測がつきません（^^）

新型コロナウイルスの感染者数や死者数が増え続け、目に見えない敵だけに不安に駆られる気持ちはよく分かりますが、フェイクの情報に踊らされることなく、正しく怖がるようにしてくださいね。マスク不足の中、花粉症の私はガーゼマスクを手作りしてみようかと思っています。

