

今週の金曜日には、「立春」となりますが、まだまだ寒い日が続いていますね。  
登下校のとき、ポケットや上着のそでに手を入れている人を見かけます。もしろびそうに  
なったとき、手をつくことができなくてけがをします。寒いときは手袋をしましょう。



## 感染症予防をつづけよう！



新型コロナウイルスに感染する人が増えています。  
栃木県は2月20日まで【まん延防止等重点措置】の対象になっています。  
自分や家族、お友達を守るためにも、1つ1つの予防を確実にいきましょう！



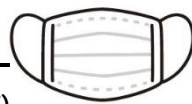
### とくに、気をつけたいこと。



毎日の検温  
健康観察



具合が悪いときは、無理せず休む



不織布マスクを  
使う。

一緒に住んでいる家族が、発熱したときなども、急のため休みましょう。  
皮膚が弱い場合などは、無理せず、自分の肌にあうものを使いましょう。



PCR検査を受ける際には、速やかに学校へ連絡をお願いします。

## 3学期の身体計測を実施しました

		1月身長 (cm)		1月体重 (kg)	
		校内平均	校外平均	校内平均	校外平均
男子	1年	117.0	116.5	23.0	21.3
	2年	123.3	122.4	24.0	24.0
	3年	128.3	128.2	27.6	27.1
	4年	137.5	133.6	33.2	30.5
	5年	136.4	138.9	32.7	34.0
	6年	146.5	145.0	38.2	38.2
女子	1年	118.1	115.6	21.3	20.9
	2年	125.2	121.6	27.7	23.5
	3年	132.2	127.4	28.5	26.3
	4年	139.4	133.4	37.1	29.9
	5年	145.8	140.1	37.2	34.0
	6年	145.7	146.7	37.4	38.9

1年間での成長はどのくらいでしたか？  
おうちの人と確認してみましょう。



「わたしのからだ」を配りました。  
お子様と一緒に、ご覧ください。保護者の  
確認印を押印後2月7日(月)までに担任  
の先生に提出してください。  
※6年生は提出の必要はありません。  
ご家庭で保管してください。



# 花粉症に気をつけよう!



参考：小学保健ニュース

花粉症は、体の中に入った原因となる花粉(主にスギ、ヒノキ、ブタクサなど)を外に出そうとして、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が起こるアレルギー反応です。悪化させないため、なるべく花粉にふれないことが大切です。

## 花粉が多いときに気をつけること

**外出時の服装**

外出するときは、花粉のつきにくい服装で出かけましょう。

- 帽子
- マスク
- さらさらした素材の服
- 髪の毛が長い場合はまとめ

**花粉を落とす**

室内に入る前に、服についた花粉を落としましょう。

**手洗い・うがい・鼻をかむ・顔を洗う**

帰宅後は、手洗い・うがいをして、鼻をかみ、顔を洗うとすっきりします。

**洗濯物や布団は室内に干してもら**

外に干すと、衣類や布団に花粉がついてしまいます。

手伝えることがあったら家の人と一緒にやってみよう。

**床にそうじ機をかけて、水ぶきをしてもら**

床に落ちた花粉をこまめに取り除きましょう。

**換気は花粉が飛んでいない時間帯に**

換気は花粉の少ない時間帯に短時間行いましょう。

## 花粉症とかぜの違い

花粉症	症状	かぜ
透明でさらさらした鼻水。鼻づまり。	鼻	水のような鼻水から、黄色っぽくねばり気のある鼻水に変わる。鼻づまりの場合もあるが、数日間で治る。
1日に何回も出て、何日も続く。	くしゃみ	出ることもあるが、数日間で治る。
かゆくなる。	目	とくになし。
かゆくなることもある。(主に顔)	ひん	とくになし。
微熱(いつもより少し高い熱)が出ることもある。	熱	高い熱が出ることもある。
出る場合もあるが、そんなにひどくない。	せき	多くの場合、出る。
痛みが出ることもあるが、ひどくない。かゆくなることもある。	のど	多くの場合、痛くなる。

## マスクによる肌あれに注意!

マスクの素材にかぶれる

蒸れた状態でマスクをはすと、水分が蒸発し、肌が急に乾燥してあれる

マスクで肌がこすれて炎症を起こす

内側を蒸れたままにすると、雑菌が増えて、かぶれや炎症を悪化させる

感染症予防のために着用するマスクを、長時間つけ続けると、かぶれなど肌あれの原因となることがあります。つぎのことに注意しましょう。

- マスクはいつも清潔にする。
- 肌あれを感じたら、クリームなどで保護する。

また、汗をかいたりむれたりして、ぬれたマスクをそのまま使っていませんか？予備のマスクをいつも用意して、ぬれたり、よごれたりしたら、新しいマスクにかえましょう。

参考：小学保健ニュース

ほかにも・・・手あらいやアルコール消毒で手があれていませんか？アルコール消毒がしめる場合は、無理せず、せっけんの手あらいで大丈夫です。こまめにハンドクリームをぬることで予防できます。必要な場合は、担任の先生に相談しましょう。

