



# 2月号

## すくすく



立山町立釜ヶ淵小学校  
保健室  
令和3年2月1日



2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、まだまだ気温が低い日が続きます。暖房をつけると室内の空気があつという間に乾燥し、感染症にかかりやすい環境になります。寒くてもこまめに空気の入れ換えを行ったり、加湿を行ったりしましょう。手洗いやマスク等、感染症対策予防をしっかりと行い、ウイルスに負けずに元気に春を迎えましょう。



### かつ ほけんもくひょう 2月の保健目標

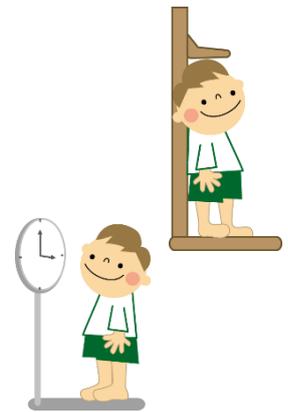
### なかよ あか こころ す みんな仲良く明るい心で過ごそう



### 3 学期身体測定の結果

身長	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	120.8	122.2	133.9	136.7	148.7	155.7
女子	119.6	121.2	130.6	139.0	150.5	144.8

体重	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	23.8	21.7	30.0	36.3	47.1	48.7
女子	21.7	22.8	25.4	34.4	39.7	40.4



早寝・早起き

バランスのよい  
食事



運動

# 寒い季節の皮膚トラブル

## しもやけ

### <原因>

寒さで血行が悪くなって炎症が起こります。

### <起こりやすいのは？>

- 手足等の血管の細い場所や耳・鼻先等、冷たい空気にさらされる部分。
- 1日の気温差が大きなとき。

### <対策>

お風呂で温めながらやさしくマッサージをします。ひどいときは皮膚科を受診しましょう。



## くちびるの荒れ

### <原因>

乾燥して起こります。

### <起こりやすいのは？>

- 空気が乾燥しているとき。
- 水分が不足しているとき。
- 体調が悪いとき。

### <対策>

リップクリームでくちびるの表面を保護します。舐めると、乾燥がひどくなるので舐めないようにしましょう。



## 低温やけど

### <原因>

熱く感じない程度のものに長時間触れ、皮膚の奥まで傷ついて起こります。

### <起こりやすいのは>

- カイロ、湯たんぽ、ホットカーペット等の暖房用具に直接、長時間触れたとき。

### <対策>

カイロや湯たんぽは皮膚に直接触れないようにしましょう。寝るときは感覚が鈍るので特に注意が必要です。



## こころの元気がでないとき…

なんとなく、気分がすっきりしない、やる気が起きないなど、心に元気が出ないときはありませんか？そんなとき、次のことを試してみましょう。

★いつもよりオーバーに笑う。



★もし、悩みごとがあったら、身近な人に相談する。



★自分の好きなことをする。

