

# ほろだより 2月

第四小学校 保健室

令和8年2月2日

NO.12



## 1月 身体測定がおわりました



今年度最後の身体測定がおわりました。みなさん、1年間で大きく成長しましたね。各学年の平均値と4月から一番身長がのびた人を紹介します。

学年		1月 平均値		4月から一番身長がのびた人
		身長(cm)	体重(kg)	
1年	男	123.4	25.2	1竹 櫻庭 <sup>ひなた</sup> 向優 さん 6.1cm
	女	121.0	22.9	1竹 秋山 <sup>ゆりか</sup> 結莉花 さん 6.6cm
2年	男	130.5	30.4	2松 櫻田 <sup>たける</sup> 尊 さん 6.4cm
	女	126.4	25.9	2竹 ダジエイリス <sup>まや</sup> 磨弥さん 7.4cm
3年	男	131.9	29.4	3松 港 <sup>こうしん</sup> 煌心 さん 7.2cm
	女	133.2	31.4	3松 小野 <sup>ももな</sup> 萌々菜 さん 6.4cm
4年	男	138.3	35.7	4松 工藤 <sup>あもん</sup> 亜門 さん 6.0cm
	女	139.1	34.7	4竹 銭谷 <sup>さくと</sup> 咲飛 さん 6.0cm
5年	男	148.9	42.2	5松 児玉 <sup>はくと</sup> 博翔 さん 10.0cm
	女	146.5	38.2	5松 小川 <sup>まお</sup> 真緒 さん 7.4cm
6年	男	152.8	41.9	6竹 佐々木 <sup>うるは</sup> 潤蓮 さん 9.3cm
				6梅 田中 <sup>ゆうと</sup> 悠翔 さん 9.3cm
	女	152.5	42.1	6松 安保 <sup>みお</sup> 美桜 さん 7.3cm

## 6年生 6年間でこんなに大きくなりました

### 6年生 男子

6年間の身長がのび平均 35.6cm

6年間で一番身長がのびた人

6竹 畠山 <sup>たから</sup>宝さん 44.2cm



### 6年生 女子

6年間の身長がのび平均 36.1cm

6年間で一番身長がのびた人

6竹 佐藤 <sup>ゆうな</sup>優名さん 41.8cm

# 3つの首をあたためてあげましょう

体をあたためると、免疫力がアップします。3つの首をあたためると、体があたたまります。

くび

くびがかくれるふく



手くび

そで口がしまったふく



足くび

足くびがかくれるくつ下



## 寒～い季節の健康トラブル対策

### しもやけ

なぜ起こる？

- 寒さで血行が悪くなって炎症を起こします。



起こりやすいのは？

- 手足など血管の細いところや、耳たぶ・鼻先など、冷たい空気にさらされる部分。
- 1日の気温差の大きな時期。



対策は？

- お風呂で温めながら、やさしくマッサージ。
- 症状がひどいときは、皮膚科へ。



### くちびるの荒れ

なぜ起こる？

- くちびるは、水分を保つ角質層が薄く、表皮をおおう皮脂膜がないため、乾燥しやすいのです。



起こりやすいのは？

- 空気が乾燥しているとき。
- 水分不足のとき。
- 体調が悪いとき。



対策は？

- リップクリームは表面を保護し、水分の蒸発を防ぐ効果があります。

### 手足が冷たい

なぜ起こる？

- 寒いときは、体温が下がるのを防ごうとして、体の中心部に熱を集めるので、体の端に近い手足は血流が悪くなり、冷たくなります。



起こりやすいのは？

- 体が寒さを感じたとき。
- 下着や靴で体を締めつけているとき。



対策は？

- ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、全身を温めましょう。



### 低温やけど

なぜ起こる？

- 熱さを感じない程度のものに長時間触れて、皮膚の奥まで傷ついた状態です。



起こりやすいのは？

- カイロ、湯たんぽ、ホットカーペットなどの暖房用器具に、直接、長時間触れたとき。

対策は？

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

