



令和3年 2月 26日
紀の川市立中貴志小学校
保健室(No, 14)

少しずつあたたかくなり「もうすぐ春かな?」と感じる頃、鼻がムズムズしたら、花粉症かもしれません。まだまだカゼなどの感染症にも気をつけたい時期ですが、どちらにも負けないからだを作るポイントは同じです。「早寝早起き・バランスのよい食事・適度な運動」を心がけて元気にすごしましょう!

本日、けんこうのきろくを配布しました!

保護者の方へ

ご覧になられましたら、表紙の保護者印欄に押印の上、3月5日(金)までに学校へ提出をお願いいたします。また、6年生については、回収しませんので、ご自宅で保管してください。

★3学期 身体測定結果

みなさんは、この1年間でどのくらい大きくなったかな?



	身長 <small>しんちよう</small> の平均 <small>へいきん</small>	1学期との差 <small>がっき</small>	体重 <small>たいじゆう</small> の平均 <small>へいきん</small>	1学期との差 <small>がっき</small>
1年 男子	120.2cm	+2.9cm	25.1kg	+2.2kg
1年 女子	118.4cm	+3.5cm	22.6kg	+2.0kg
2年 男子	125.6cm	+3.1cm	25.2kg	+1.7kg
2年 女子	126.3cm	+3.4cm	25.6kg	+1.9kg
3年 男子	132.3cm	+3.4cm	29.9kg	+1.9kg
3年 女子	132.2cm	+3.7cm	29.0kg	+1.9kg
4年 男子	137.3cm	+3.2cm	31.6kg	+2.0kg
4年 女子	139.7cm	+3.8cm	33.7kg	+2.4kg
5年 男子	142.6cm	+3.4cm	37.6kg	+2.5kg
5年 女子	146.8cm	+4.0cm	39.7kg	+3.2kg
6年 男子	146.1cm	+3.5cm	41.3kg	+2.0kg
6年 女子	150.5cm	+2.4cm	43.3kg	+2.0kg

花粉症がおきやすい季節です



花粉症はこうしておこる

1. 花粉が目・鼻・口からはいる。
2. からだが花粉を異物とみなす。
3. からだが花粉を外へ出そうとする。
4. くしゃみ・目のかゆみ・鼻水等がおこる。



花粉症とカゼの見分け方

花粉症	はなみず	カゼ
サラサラでとうめい	はなみず	粘り気があり、黄色っぽい
ガラガラ	め	トローリ
目がかゆい	め	目はかゆくはない
充血したり、涙が出る	くしゃみ	くしゃみ
立て続けに出る	のど	立て続けには出ない
のどがかゆい	のど	のどはかゆくはない

花粉症をふせぐ方法

これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、からだに抗体ができて花粉症になるかもしれません。花粉になるべく接しないことが大切です。

外出するときは、花粉のつきにくいスベスベした化学せいの上着を選びます	マスク
花粉は頭につきやすいので帽子で防ぎます	うがい
目に入る花粉の量を少なくします	めがね
鼻の奥やのどに流れた花粉を取りのぞきます	洗顔