

あたたかい冬休みだったので、雪の冷たさと寒さにびっくりしました。

おおあそくず
大麻生小学校では、冬休み明けから体調を崩して学校を休む人は、ほとんどいません。楽しい冬休みを元気に過ごすことが出来たことと思います。

でも、くまがやし
熊谷市内の小中学校では、少しずつインフルエンザにかかる人が増えてきています。また、新聞では流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）が流行しそうとの記事がありました。人から人へうつる病気の予防の基本は、うがい、手洗いです。寒さに負けず、しっかりうがい、手洗いをしましょう。



身体計測の結果

※「伸び」と「増え」は、4月と比べた結果です。

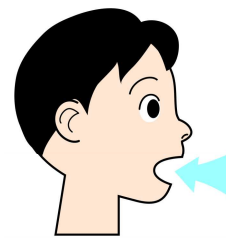
学年	身長 (cm)				体重 (kg)			
	男子	伸び	女子	伸び	男子	増え	女子	増え
1	119.7	4.6	119.3	4.4	23.0	1.8	22.9	1.8
2	126.8	4.4	124.5	4.0	26.0	2.4	25.3	1.9
3	129.4	4.2	132.3	4.7	28.9	1.5	29.4	2.8
4	135.7	3.8	138.5	5.0	32.2	2.5	34.3	3.2
5	141.4	4.0	145.6	4.4	35.6	3.4	39.9	3.5
6	151.1	6.0	150.5	3.9	42.5	4.8	41.7	3.3

今回の計測で分かったことは、みなさんの身長がとても良く伸びていることです。きつと運動の量と食事の栄養バランスが良かったのでしょう。

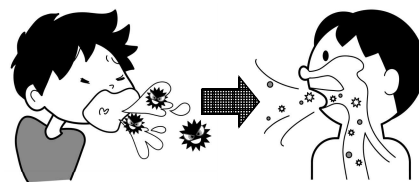
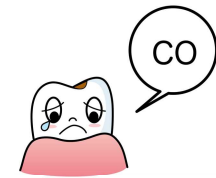
いろいろな病気を防ぐ鼻呼吸

みなさんは、息を吸うときに鼻からですか？ それとも口でしょうか？ 呼吸の仕方によって、かかりにくくなる病気があります。

《口呼吸》…口で息を吸ったりはいたりして、呼吸すること。

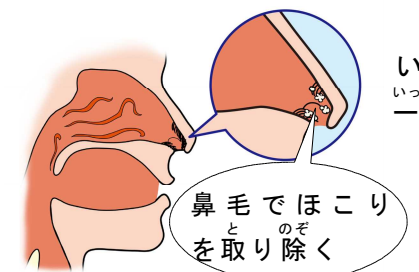


① 口の中がかわきやすく、だ液（ツバ）で口の中をぬらすことが出来ません。だ液（ツバ）は、口の中をきれいにする働きがあるので、口の中がかわくとむし歯になりやすくなります。歯科健康診断の時に言われるCO（シーオー・要観察歯）も、口呼吸が原因のこともあります。



② かぜやインフルエンザにかかっている人のせきやくしゃみの飛沫には、病気の原因の細菌やウイルスがふくまれています。口呼吸では、細菌やウイルスがのどを通り抜けてしまうと、からだの中に入ってしまう。

《鼻呼吸》…鼻で息を吸ったりはいたりして、呼吸すること。



鼻やのどの粘膜にせん毛という毛がすき間なく生えていて、鼻から入ってきたウイルスや細菌をたんや鼻水と一緒に体の外へ押し出す働きをします。

鼻から呼吸をすると、①鼻毛、②鼻のせん毛、

③ののどのせん毛の3カ所を通るので、ウイルスや細菌を取り除きやすくなります。

おうちの方へ 病気で休んだ後、お子さんが元気に登校するための

お医者さんのかかり方

- ① 病名を聞き、正確に学校へ連絡して下さい。出席停止になる病気か、欠席になる病気か、わかります。
- ② 登校できるようになる目安をたずねましょう。欠席になる病気…お医者さんの指示通りに。例) 処方した薬を全部飲み終わったら。もう一度診察を受けてからなど。出席停止の病気…医師の許可を受ける。



※病気によっては、登校できない日数が決められています。それ以外は必ず医師の許可を受けてから登校します。