

# ほけんだん未り 2月

令和4年2月発行  
北島南小学校 保健担当



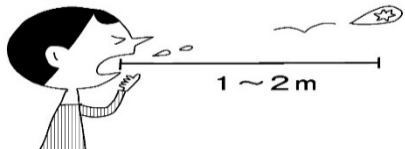
\*\*\*\*\*  
 気温が低く、乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っているため、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。  
 \*\*\*\*\*

## 「飛まつ」はどれくらい飛ぶの？

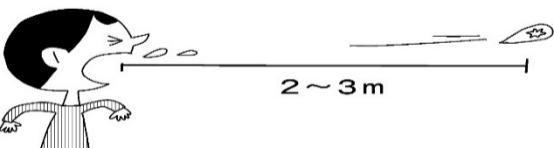
会話



せき



くしゃみ



くしゃみやせきで飛ぶつばは、目には見えなくてもしぶきになって遠くまで飛び出します。

このしぶきは「飛まつ」といい、インフルエンザなどのウイルスが入っていると、ほかの人の体内に入ると、感染することがあります。

飛まつは、せきの場合は約2m、くしゃみだと約3mも飛び、会話の時でも短い距離ですが、飛んでいます。

\*\*\*\*\*

## 「せきエチケット」を心がけよう！

せきやくしゃみで飛ぶ飛まつによって、ほかの人にかぜやインフルエンザを感染させてしまうことがあります。それを防ぐために、みんなで守るのが「せきエチケット」です。

### マスクをつける



マスクは、細かいあみ目のようになっています。そのため、マスクをつけることで、飛まつが飛び出すのを抑えることができます。

### マスクをしていないときでも



くしゃみやせきが出そうなどときは、ティッシュや服のそででお口をおさえて、できれば、ほかの人から離れ、顔をそむけるようにしましょう。

## 身長がのびる時期に大切なこと

身長は、小学校高学年のころから大きくのびる時期をむかえます。のび方は一人ひとり違いますが、睡眠と運動、食事が身長ののびに大きく関わっています。



私たちの体は、脳から成長ホルモンが分泌され、骨や筋肉の発育が促されると、身長がのびていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、ぐっすり睡眠をとることで多く分泌されます。

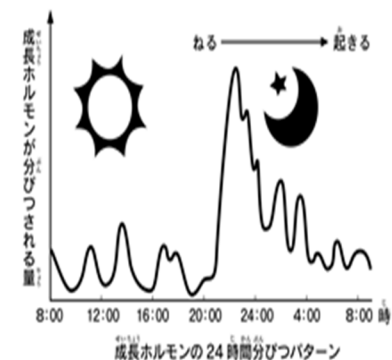


また、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達することに欠かせません。

## 成長ホルモンとは？

成長ホルモンとは、骨をのばし、筋肉などの発達を促すホルモンで、脳にある「下垂体」と呼ばれる部分から分泌されます。

成長ホルモンは、夜に眠りが深くなると多く分泌されるため、日中に体をしっかりと動かして、夜に熟睡することが、体の成長に大切です。



## 「心」と「体」はつながっている？

不安や悩みがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなることがあります。一方で、うれしいときは、やる気が出て、自然に体も動きます。また、体の調子が良いと、気持ちも明るくなります。このように心(脳)と体は互いに影響し合っています。

## 悩みやイライラがあるときは？

毎日の生活の中で、楽しいことだけではなく、不安になったり、悩んだりすることが出てきます。不安や悩みを軽くして、自分がリラックスできる方法を考え、試してみましょう。

### 悩みや不安を軽くする方法の例



- ・運動をする
- ・友達と遊ぶ



- ・休養(睡眠)をとる



- ・音楽をきく



- ・周りの人に相談する

ものや人に当たっては  
いけません

