

ほけんだより 2月

平成23年2月18日
寒河江市立南部小学校
保健室

インフルエンザ罹患者が
ついに0になりました!!

2月の身体計測の結果をお知らせします

裏に個人の身体計測値がかいてありますので、おうちの人といっしょにみてくださいね。

4月から2月まででどのくらい身長や体重がふえましたか？成長の時期は個人差があり、早く伸びる人、あとから伸びる人・・・人それぞれです。大切なのは、少しずつでも順調に伸びているか、あるいは身長と体重、バランスよくふえているかどうかです。

< 南部っ子の平均体位（2月） >

2月の平均	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	122.1	23.5	122.0	24.2
2年	128.6	26.1	125.2	25.8
3年	133.5	30.0	134.1	31.2
4年	137.6	33.0	140.4	34.2
5年	145.6	40.1	146.1	39.3
6年	150.7	43.4	151.9	41.9

低体温に注意!

保健室にくる人の中に、よく「わたしは体温が低いのです!」「平熱35℃台です」という人がいます。以前から「子どもの低体温」ということが話題になっていますが、低体温とはどんなことか知っていますか?

○低体温ってなに?

健康な人の平熱は36.5℃~37.0℃くらいです。

それに対して、35℃台、もしくはそれ以下の体温であることを「低体温」と言います。

○低体温になるとどうなるの?

- ・免疫力が低下⇒かぜなどいろいろな病気にかかりやすく、またなおりにくくなる
- ・基礎代謝が低下⇒太りやすい体になる
- ・酵素の働きが低下⇒消化がうまくできなくなる

○なぜ低体温になるの?

- ・不規則な生活、バランスの悪い食事
- ・ストレス、生活環境など

朝ごはんにも、豆・肉・魚などのたんぱく質や野菜類などをしっかりとるようにしましょう。

○低体温をなおすには?

- ・体をよく動かす
- ・栄養バランスのとれた食事をする
- ・生活リズムをととのえる
- ・体を温める（お風呂にゆっくり入る、暖かい服そう）



早ね早起きですいみんなをたっぷりとろう!