

ほほえみ



平成30. 1. 26 [桑野小保健室]

厳しい寒さが続いております。福島県内はインフルエンザの流行シーズンを迎えています。予防の徹底をお願いします。現在の桑野小学校児童のインフルエンザ罹患状況は、3学期開始時に若干多かったものの、現在は数名の罹患者に留まっております。しかし、郡山市内の学校では連日900人超えの出席停止者が出ており、学級閉鎖も増えております。引き続き予防の徹底をお願いいたします。

・・・保護者の皆様へお願い・・・

◎起床後、お子さまの体調が悪い場合には体温測定をお願いいたします。特に、[発熱・頭痛・咳]等のインフルエンザ様症状、[腹痛、下痢、嘔吐]の胃腸炎症状がある場合には、登校を控えて、家庭での休養と医療機関の受診をお願いいたします。(学校で発熱が見られましたら、家庭連絡をさしあげます。お忙しい中ですが、お迎えのご協力をお願いいたします。)

◎管理下のけがで、スポーツ振興センターの申請がまだの方はご提出をお願いします。また、申請用紙を配付されていない方は、担任までお申し出ください。

インフルエンザの出席停止期間は、12月に配付しました「ほほえみ」でご確認ください。「インフルエンザ」と診断された場合は、集団生活での蔓延を防ぐために、学校長の判断で「出席停止」扱いとなります。診断を受けた際は、学校まで連絡をお願いします。

防寒のポイントは「3つの首」

防寒対策として、「3つの首を温めるとよい」というのを耳にしたことはありませんか？ この3つの首とは、「首」「手首」「足首」のこと。これらは動脈が皮膚のすぐ下を通っており、外気温の影響を受けやすいのです。そのため、外気温が低いと全身に冷えた血液がまわって、体温を下げてしまいます。逆にここを温めれば、温かい血液が全身をめぐる、冷えが改善されるというわけです。マフラー(首)や手袋(手首)、厚手の靴下(足首)などの冬の小物を上手に使う、この3箇所を冷やさないようにしましょう。



桑野小のインフルエンザ発生の型は、今のところ主に「B型」が多い傾向にあります。発熱と同時に腹痛等、胃腸症状が出ているようです。

児童保健委員会が全校集会で発表しました。「インフルエンザを予防しよう！」



予防の1つ:「うがい」

最初の1～2回は「下を向いてクチュクチュペ」(口の中の汚れや菌を洗い流します。)次は、「上を向いてガラガラペ」(のどに着いた菌を洗い流し、潤いを与えます。)

インフルエンザの予防について、「4つのキーワード」を基に、具体的な実演を示して全校生に呼びかけました。



桑野小 1月の発育測定平均値

(1月の発育測定結果です)

	1月平均身長cm				1月平均体重kg			
	男	4月から の伸び↑	女	4月から の伸び↑	男	4月から の伸び↑	女	4月から の伸び↑
1年生	122.2	4.3	119.7	4.5	24.1	1.5	23.0	1.9
2年生	128.3	4.2	125.9	4.6	28.8	2.4	26.0	2.3
3年生	133.3	4.1	130.3	4.3	31.9	2.4	29.2	2.6
4年生	139.5	4.2	138.0	4.9	36.4	2.8	32.6	2.6
5年生	144.4	4.7	145.8	5.0	40.3	3.6	39.1	4.0
6年生	151.9	6.2	151.6	4.0	45.6	4.8	44.7	3.6

肥満度については、後日配付する1月測定結果の「健康の記録」で確認してください。「20%以上」が肥満傾向になります。さらに「50%以上」は食生活や運動面において注意が必要になってきます。(場合によっては医師の診察を受け、正しい管理が必要とされることもあります。)お子さまの肥満度推移をご確認ください。