

ほけんだより



桜小学校
保健室
H26.1.24



1年の始まりは、「今年こそ〇〇したい!!」「こんな年になるといいな。」と、いろいろな願いを思い描くとき。将来の土台をつくる時期を過ごしているみなさんにとっては、未来に広がる夢を描くときでもあるでしょう。夢をかなえるためには、からだを大切にすることも忘れないでくださいね。早寝・早起き・朝ごはん・

元気なうんち+手洗い・うがいを心がけて、
元気いっぱい夢いっぱいの1年でありますように。

インフルエンザって?

インフルエンザウィルスによっておこる、
うつす力が強い病気で、毎年冬に流行します。

【症状】38℃以上の高熱、全身のだるさ、関節の痛み、

【うつり方】●飛沫感染●

せきなど
せきやくしゃみなどのしぶきと一緒にウィルスが飛んで体内に入りうつる

●接触感染●

インフルエンザウィルスが付いた物にさわって、ウィルスが体内に入ってしまう

【予防】◎石けんを使ってのこまめな手洗い・うがい

◎部屋の空気の入れ換え・加湿器やマスクで適度な湿度を保つ

◎早寝早起き(十分な睡眠)・食事(バランス良い栄養)を規則正しく



インフルエンザが疑われる症状があったら?

病院で診てもらいましょう

病院では抵抗力の弱いお年寄りや小さな子ども、持病を持った人たちがいます。うつさないためにも、病院へ行くときにはマスクをつけましょう。

【マスクの正しいつけ方】

マスクは、鼻からあごをしっかりと覆い、顔にぴったりくっつくようにつけましょう。サイズも使う人に合ったサイズを選びましょう。



インフルエンザと診断されたら

1 学校へ連絡をお願いします。

連絡いただきたいこと①発症日(=受診日) ②インフルエンザの型(A型? B型?)

2 お医者さんが「学校へ行ってもいいですよ。」と許可をするまではお家で休養してください。

※ 自宅療養の際は異常行動による事故防止のため少なくとも2日間はお子さんを一人にしないようお願いいたします。

お医者さんの許可があるまでは学校はお休みです



4月~1月の9か月間で
こんなに大きくなりました

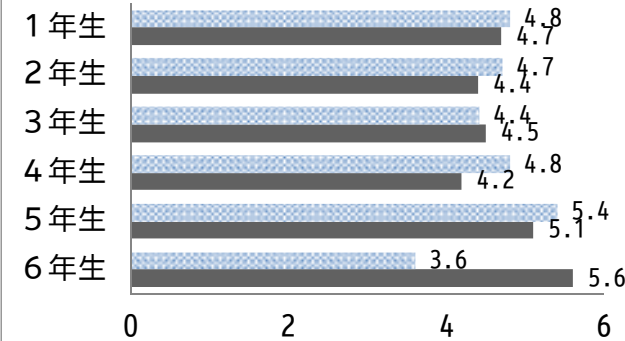


3学期身体測定の結果

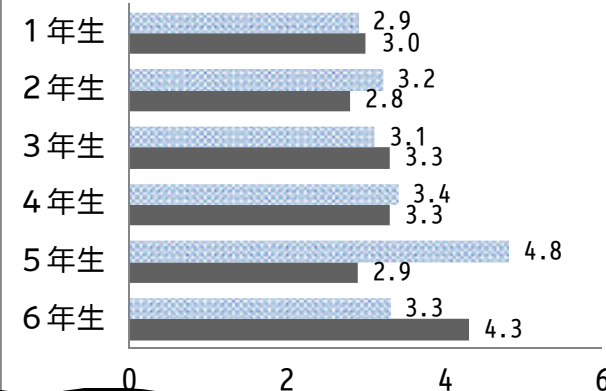
(学年別・男女別の平均値)

学年	項目	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	男子		
	女子		
2年	男子		
	女子		
3年	男子		
	女子		
4年	男子		
	女子		
5年	男子		
	女子		
6年	男子		
	女子		

身長増加量 (cm) ■女子 ■男子



体重増加量 (kg) ■女子 ■男子



★おうちの方へ★

子どもの成長障害・肥満について

お子さんの身長・体重は「健康の記録」に記入し、お配りしますのでご覧ください。その「健康の記録」には、過去の身長・体重も記録されています。それを基に裏面の「成長曲線」を描き、お子さんが順調な成長をしているかどうかご確認ください。お願いします。

次のような場合は、専門医や小児科医にご相談を!! (注)病気が隠れている場合もあります。

- ◆身長が-2SD以下の場合
- ◆まだ伸びるはずの時期に伸びが悪くなり、成長曲線が横に倒れてきた場合 (1年間の身長の伸びが4cm以下)
- ◆身長が+2SDを大きく超えて、身長が高い場合
- ◆思春期が来るべき年齢でもないのに、急速に伸びて成長曲線が立ってきた場合
- ◆身長に比べ明らかに体重が多い、もしくは体重増加傾向が続いている場合

