

# ほけんだより 1月号



茂木小学校  
保健室  
2019.1  
NO.11

## 1月の保健目標

外で元気に遊ぼう

♪ほけんだよりは、家の人と一緒に読みましょう。

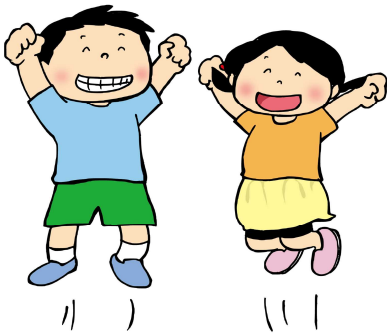
みなさん、楽しい冬休みを過ごすことができましたか？いよいよ3学期がスタートしました。気持ちを切り替えて新しい目標に向かってがんばりましょう。

また、インフルエンザや胃腸炎などの感染症が本格的に流行する時季です。手洗いうがい、マスク着用などの予防をしっかりとするとともに、生活のリズムを整え、外遊びなどの運動で体の免疫力をアップさせ、感染症に負けない体をつくりましょう。

## 3学期の身体計測結果(学年・男女別平均値)

身長	男子			女子		
	4月	1月	伸び	4月	1月	伸び
1年	118.0	122.3	4.3	117.8	122.3	4.5
2年	123.9	128.2	4.3	122.2	126.4	4.2
3年	128.1	131.9	3.8	128.0	132.5	4.5
4年	134.0	138.5	4.5	134.4	139.9	5.5
5年	140.1	144.5	4.4	140.3	144.5	4.2
6年	143.5	149.0	5.5	146.4	150.8	4.4

今年度、3回目の身体計測を行いました。これらの結果は、あくまでも平均値であり、成長には個人差があります。目安としてご覧ください。



体重	男子			女子		
	4月	1月	増	4月	1月	増
1年	22.2	24.5	2.3	24.1	26.1	2.0
2年	25.0	27.6	2.6	23.7	25.8	2.1
3年	27.7	30.5	2.8	27.9	30.3	2.4
4年	31.6	34.3	2.7	32.4	35.5	3.1
5年	38.1	41.3	3.2	36.1	40.0	3.9
6年	39.1	42.6	3.5	38.3	41.4	3.1

## 成長(発育)曲線について

身体計測の結果とともに、成長曲線の記録をお配りしました。

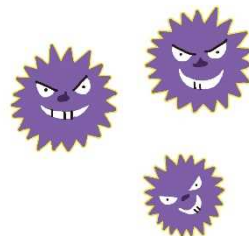
成長曲線は、成長期における身長や体重がどのように増加していくのか、個々の身長・体重の伸び方や増え方をグラフで表したものです。この成長曲線基準図には3、10、25、50、75、90、97の数字がついた基準線があります。この数字はパーセンタイル(百分位)といいます。分かりやすく説明すれば、3パーセンタイルの線は100人中前から3番目、50パーセンタイルは前から50番目に当る子どもの身長や体重の増え方を示しているのです。3から97パーセンタイルの間を正常範囲としています。しかし、3から97の範囲からはずれたからといって病的という訳ではなく、身長、あるいは体重の成長曲線が、これらの基準線に沿っていれば適正であり、これらが基準線をまたいで上向き、あるいは下向きになった場合に病的原因があると考えます。

(日本学校保健会 HP より引用)

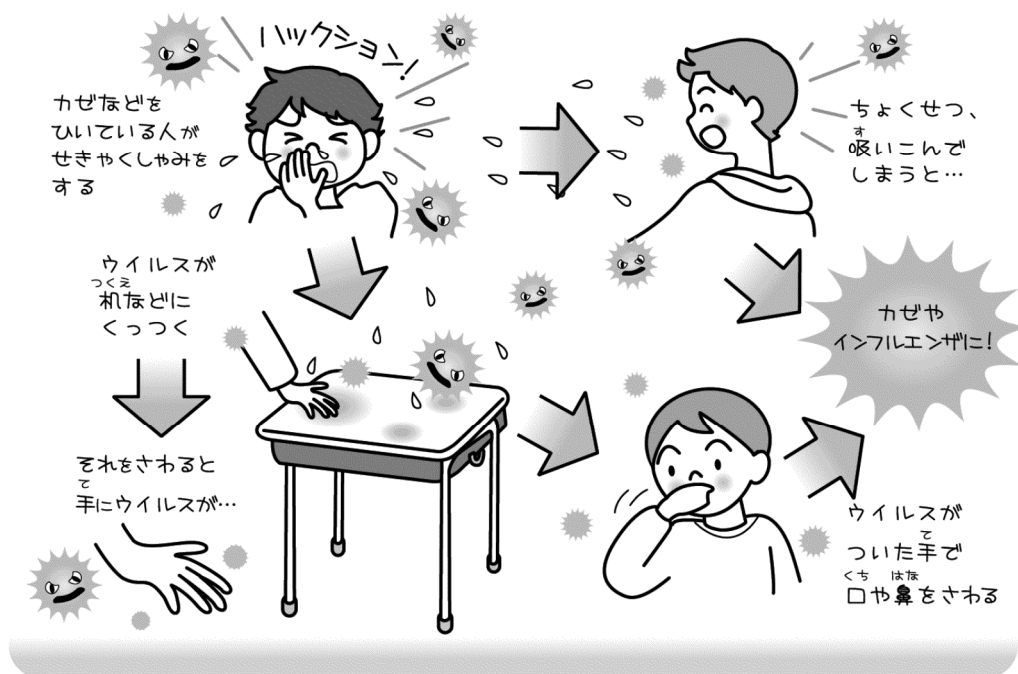
\*ご不明な点がございましたら保健室までお問合せください。



# インフルエンザに<sup>ちゅうい</sup>注意しよう！！



## カゼやインフルエンザにかかる道すじ<sup>みち</sup>



よぼう  
〈予防するには〉

ひとカゼをひいている人はマスクをつけよう

て せつ 手は石けんをつけてよく洗おう

## インフルエンザの<sup>とくちょう</sup>特徴

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状もみられます。

本校では、発熱欠席の児童が増えており予防対策を強化しております。ご家庭では朝の登校前に健康観察をしていただき、お子様の体調が「おかしい」と思ったときは検温をお願いします。朝から37.0℃を超える微熱があるときや体調不良を訴える場合は、早めの休養と病院受診をお勧めいたします。

また、スクールバスなど狭い空間では感染のリスクが高くなります。登校時には、マスクの着用をお願いいたします。

インフルエンザの出席停止期間は...

**発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでです。**

インフルエンザと診断された場合は、学校まで連絡をお願いいたします。学校長より出席停止関係書類を発行いたしますので、登校の際には医師に治癒証明書を記入してもらい、学級担任に提出してください。

