

保健だより

令和6年1月31日
墨田区立第一寺島小学校

2月の保健目標

風邪の流行を防ごう

— 体調管理ご留意ください —

近隣校でも本校でも、感染症の流行が続いています。毎日の健康観察と COCOO 連絡、また体調不良による欠席（出席停止）・受診や早退等のご対応をありがとうございます。

インフルエンザ B 型が増え、コロナの報告も目立ってきました。予防接種により高熱が出にくいケースなどもあります。また、診断が確定するまでの不調が数日続く子も多い印象があります。溶連菌感染症や咽頭結膜熱などの報告もあります。ノロウイルスなどの感染性胃腸炎は、回復後もしばらく便などにウイルスが出ます。予防の基本は手洗いです。ご家庭でもご留意ください。

学校感染症の診断があった際には登校を再開したら「登校届（出席停止のお知らせの下部）」をご提出ください。医療機関ではなくご家庭で記入する区指定の用紙（A4サイズ）です。HP よりダウンロードもできます。

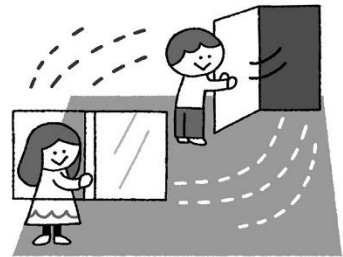
覚えよう！ やってみよう！ 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、
寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けん
であわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも！
部屋の空気が汚れる前に

— 笑う門には福来たり…笑う門には健康も来る！ —

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。「笑う」ことによって、脳内でストレスや痛みの軽減につながる物質が出るとともに、脳内に送られるストレスなどにつながる情報がリセットされてリラックスできると言われています。免疫細胞の働きも活発になり、まさに心身の健康に繋がります。笑顔あふれる時間がたくさん過ごせますようお願いしています。



発育測定の結果について

先日の発育測定後、身長・体重・肥満度の推移がわかる個票を配布しました。(高学年は入学後にデータシステムの変更があったため過去3年分の記録のみがデータ反映されています。) 区のシステムでは身長と体重のバランスを「肥満度」で示しています。標準体重に対して実測体重が何%上回っているかを示すもので、 $(\text{実測体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重} \times 100(\%)$ で計算されます。小学生は20%以上を軽度肥満、30%以上を中等度肥満、50%以上を高度肥満とし、-20%以下はやせ気味、-30%以下はやせすぎとされています。(標準体重は性別・年齢別・身長別に設定され、肥満度は自動計算されたものが記載されています。)

肥満ややせが気になる場合は、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスの見直しを。

一寺小◎1月の測定値(下段は4月の平均値との比較) 年度初めからこんなに大きくなりました

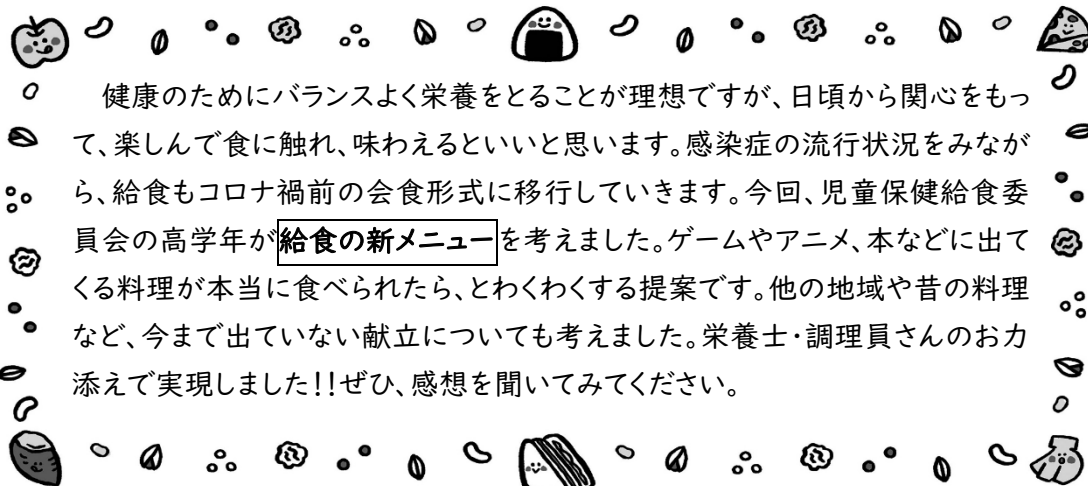
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
平均身長	120.9cm (+2.8cm)	127.6cm (+4.2cm)	134.6cm (+4.4cm)	140.3cm (+4.7cm)	147.1cm (+4.8cm)	152.9cm (+4.5cm)
平均体重	23.5kg (+1.7kg)	27.6kg (+2.6kg)	30.3kg (+2.9kg)	35.8kg (+3.0kg)	40.7kg (+3.7kg)	44.6kg (+3.3kg)

発育測定時に保健室で、保健指導をしました。

低学年は「背が伸びるひみつ」、中学年は「しっかり噛んで^は歯っぴーになろう」、高学年は「スクリーンタイムとゲーム障害」です。ぜひ、お子さんから聞いてみてください。



冬休み明け、今年度2回目の「健康貯金カード」では、前回と比べてよく意識できたという感想もありました。お家の方からの欄のご記入もありがとうございました。今後も、規則正しい生活が送れるよう学校でも声掛けや指導等をしていきます。



健康のためにバランスよく栄養をとることが理想ですが、日頃から関心をもって、楽しんで食に触れ、味わえると思います。感染症の流行状況をみながら、給食もコロナ禍前の会食形式に移行していきます。今回、児童保健給食委員会の高学年が給食の新メニューを考えました。ゲームやアニメ、本などに出てくる料理が本当に食べられたら、とわくわくする提案です。他の地域や昔の料理など、今まで出ていない献立についても考えました。栄養士・調理員さんのお力添えて実現しました!!ぜひ、感想を聞いてみてください。