

9月の身体測定結果をお知らせします。

(単位：cm・kg)

学年	男 子			学年	女 子		
	月	身長	体重		月	身長	体重
1年	4月	116.8	21.1	1年	4月	115.0	20.7
	9月	119.2	21.7		9月	117.6	21.4
2年	4月	122.5	23.4	2年	4月	121.0	23.2
	9月	125.4	24.4		9月	123.9	24.2
3年	4月	128.7	27.1	3年	4月	127.9	26.1
	9月	131.1	27.9		9月	130.4	27.3
4年	4月	134.0	31.5	4年	4月	134.1	29.7
	9月	136.9	33.4		9月	136.6	30.9
5年	4月	140.1	35.9	5年	4月	139.2	36.2
	9月	143.1	38.2		9月	142.6	38.7
6年	4月	143.5	36.0	6年	4月	146.1	37.1
	9月	146.7	37.9		9月	148.7	38.7

4月から、身長と体重がどれくらい増えたか、ご家庭で話し合ってください。

早くから大きくなる人や、後からゆっくり大きくなる人、いろいろな人がいます。健康な成長のためには、栄養のバランスのよい食事を取り、たくさん外で遊び、しっかり寝ることが大切です。

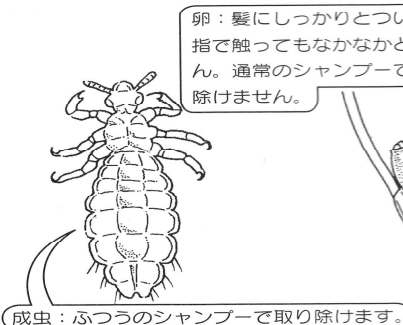
今、大きいことや小さいことを、それほど心配することはありません。しかし、健康カード裏面の成長曲線の表をみて、お子様の身長曲線が-2SD以下の場合、専門医への受診をおすすめします。

もし気になることなどがありましたら、保健室へご相談ください。

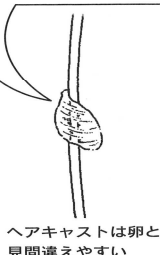
9月にもお知らせしましたが、アタマジラミにご注意ください。駆除するために、ご家庭のご協力をよろしくお願いします。発生の際は必ず学校へお知らせください。

アタマジラミの基礎知識

アタマジラミは、ノミやカのような吸血昆虫で、成虫、幼虫ともに頭皮から血を吸います。血を吸われた側頭部から後頭部にかゆみが出ますが、寄生直後ではなく、繁殖を始める1か月後くらいから症状がでます。



ヘアキャスト：頭皮の脂肪などがついたもの。指でも動きまわし、シャンプーでとれます。



成虫：ぶつうのシャンプーで取り除けます。

＜アタマジラミの見つけ方＞

成虫は、すばやく動くので見つけにくいのですが、卵は耳の後ろの頭髮の生え際などに好んで産みつけられているため見つけやすいです。頭皮から2～3cmくらいの頭髮にクリーム色っぽい卵がくっついていきます。指で簡単に動かせるものは卵ではありません。

＜アタマジラミを駆除するには＞

皮膚科か薬局へご相談ください。駆除薬のスミスリン（シャンプーとパウダー）を入手できます。スミスリンは幼虫や成虫を駆除することはできますが、卵には効果がないので、卵が孵化するまで2日おきに4回程度シャンプーすることが必要です。

＜アタマジラミを防ぐには＞

- ・くしやブラシ、帽子、タオルなどの共用は避けましょう。
- ・日常の洗髪方法の確認も、お願いします。一匹のアタマジラミは、洗髪をしっかりとすることで駆除できることもあります。



こまめにかみの毛をとかす。



手をきれいにあらい、つめは短く切る。

たいせつ
大切にしたいから

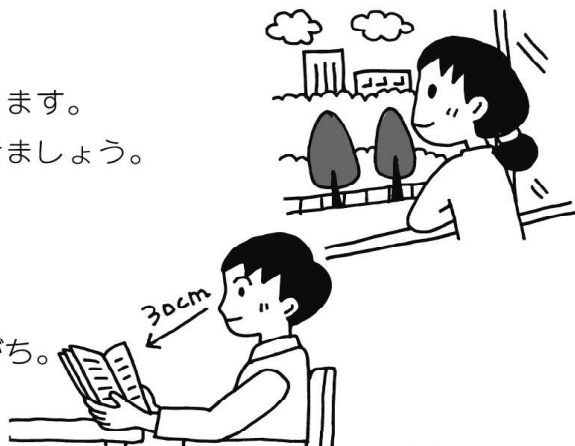
目によい生活習慣

とお みる
遠くを見よう！

ずっと近くを見ていると、目のつかれが大きくなります。
ときどき遠くのほうをながめて、目をひとやすみさせましょう。

しせい
よい姿勢ですごそう！

せなか ま ね
背中が曲がっていたり、寝ころがって
どくしょ
読書やゲームをしていると、目を近づけてしまいがち。
せすじ の ほん き
背筋を伸ばしてすわり、本やゲーム機を
め いじょう
目から30センチ以上はなしましょう。



め た
目によい食べものもとろう！

にゅうせいひん ふたにく
乳製品や豚肉、ウナギ、ブルーベリー…でも、これらだけではなく、
えいよう た
栄養バランスがたよらないように食べましょう。



衣がえは様子を見ながら

10月は衣がえがあり、だんだんと秋・冬の服に切りかえていく時季ですね。でも、最近では10月でも気温が30℃近くまで上がったたり、急に寒くなったりもするので要注意。天気予報（気温）を毎日チェックするほか、おうちの人とも相談して、その日にどんな服装で登校するか、考えて選ぶようにしましょう！



保護者の方へ

寒暖の差が大きい時季になりました。調節しやすいものを中心に、毎日の服装をお子さんと一緒に工夫していただけだと思います。なお、昼間に暑くなって学校で上着を脱ぎ、そのまま置き忘れるケースが見られます。登校前に「上着を忘れてこないように気をつけてね」などと、ひと言お声がけくだされば幸いです。



10月の保健行事

21日(火) カリオスタット検査（5年）

23日(木) 秋の歯科健診（全学年）