ほけんだより

みんなげんき！2月

平成29年2月3日
練馬区立向山小学校

1月の身体測定結果をお知らせします。

＜平成２７年度　４月・９月・１月計測結果＞　（単位：cm・kg）

学年	男子 対象	身長	体重
1年	4月	117.4	21.0
	9月	119.9	22.0
	1月	122.1	23.2
2年	4月	123.2	24.3
	9月	126.0	25.7
	1月	127.9	26.8
3年	4月	127.9	26.4
	9月	130.2	28.0
	1月	132.1	29.1
4年	4月	133.9	29.5
	9月	136.8	31.1
	1月	138.3	32.1
5年	4月	139.1	32.8
	9月	141.9	34.7
	1月	143.9	36.0
6年	4月	146.0	40.1
	9月	149.4	43.2
	1月	151.7	44.4

学年	女子 対象	身長	体重
1年	4月	115.7	21.0
	9月	118.7	22.2
	1月	120.6	23.3
2年	4月	120.6	22.9
	9月	123.3	24.0
	1月	125.2	24.9
3年	4月	126.6	25.5
	9月	129.5	26.9
	1月	131.3	28.3
4年	4月	132.5	28.7
	9月	136.3	30.4
	1月	138.2	31.8
5年	4月	140.3	33.1
	9月	143.4	35.7
	1月	145.8	37.2
6年	4月	146.6	37.1
	9月	149.0	38.4
	1月	150.6	39.5

４月と９月から、身長と体重が、どのくらい増えたか、身長と体重のバランスがよいかを、お家の方と話してください。

早くから大きくなる人、後からゆっくりと大きくなる人、いろいろな成長の仕方をする人がいます。

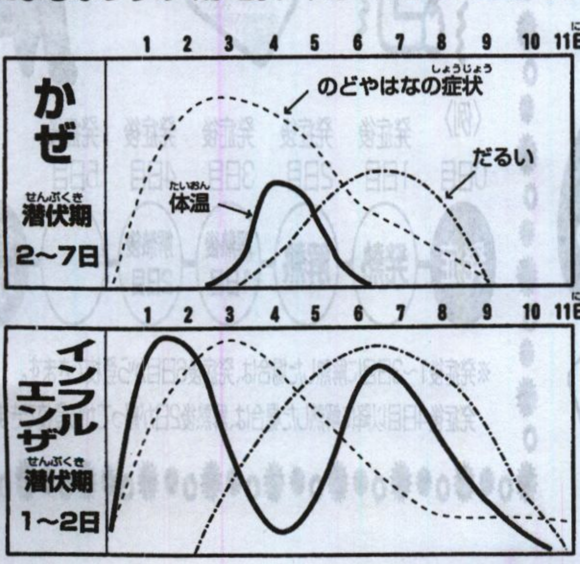
大きくなるためには、あせらずに栄養バランスのよい食事をとり、外でたくさん遊び、しっかり寝ることが大切です。

気になることや、心配なことがあるときは、保健室へ相談に来てください。

まだまだインフルエンザが流行しています

インフルエンザのもう一つの顔　ぶりかえし

「３日ぶりに昨日学校に出てきたのに、またお熱でお休みだって……」ということがよくあります。インフルエンザに多い「ぶりかえし」現象ですね。では下のグラフを見てください。上はウイルス感染によるふつうの「かぜ」、下は「インフルエンザ」によるものです。



※潜伏期とは、かぜのばい菌やウイルスが人のからだの中に入ってから、熱やはな水などの症状がでるまでの間のことです。この潜伏期が短いほど、強いばい菌やウイルスなのです。

インフルエンザは学校伝染病に指定されており、インフルエンザにかかったお子さんは出席停止となります。インフルエンザ特有のぶりかえし現象のこともありますので、熱が下がっても２日間はおうちで様子をみてあげてください。

現在のインフルエンザ流行状況は、１月下旬に比べると減る傾向にありますが、まだ10名以上が学校を休んでいます。特定のクラスというよりは、多くのクラスで１～２名休んでいる状況です。欠席のいないクラスもありますが、まだまだ油断はできません。感染性胃腸炎や溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症などもありますし、インフルエンザＢも増えてくるかもしれません。

引き続き、ご家庭でも感染予防を心がけ、朝の健康観察をお願いいたします。

体温は体のどこではかれるの？

〔わきの下〕
体温計を下から上に向けて、わきのくぼみの真ん中にはさむ

〔口の中〕
体温計を舌の裏の奥にある「すじ」の横にあてて、口をとじる

〔耳の中〕
体温計を耳の奥（こまく）に向けて、できるだけ深く入れる

体温計は、決められた位置ではかるために作られています。たとえば、わきの下用の体温計を口や耳に入れても、はかることはできません。思わぬ事故につながることがあるので、まちがった使い方をしないように気をつけましょう。また、保健室では、先生にことわってから使いましょう。

「感染経路」から学ぶインフルエンザ対策

●**飛沫感染**　感染した人のせきやくしゃみと一緒に飛び散る、ウイルスが含まれた「飛沫」（唾液）を口や鼻から直接吸い込んでしまう

●**飛沫核感染**　ウイルスが含まれた「飛沫」の水分が蒸発し、細かい粒子（飛沫核）になって空気中を漂っているものを口や鼻から吸い込んでしまう

●**接触感染**　ウイルスがついたものに触れた手で口や鼻、目をさわることで、それらの粘膜から感染してしまう

「手洗い」「マスク」「人混みを避ける」など、インフルエンザの一般的な感染予防対策がなぜ有効なのかわかると思います。

ウイルスは目には見えませんが、『どこから・どのように』侵入するのかを知っておけば、効果的に防ぐことができますね。体の抵抗力アップや予防接種など、他の対策ともあわせて、みんなでインフルエンザと闘っていきましょう！

インフルエンザの出席停止期間

発症した後５日を経過し、かつ、解熱した後２日を経過するまで

〈例〉

0日目	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	
発症	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		登校可能

※発症後1～3日目に解熱した場合は、発症後6日目から登校できます。
発症後4日目以降に解熱した場合は、解熱後2日が経ってから登校できます。