

ほけんだより

みんなげんき！ 1月

平成30年1月31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29年度 4月・9月・1月計測結果>

(単位：cm・kg)

男子	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重
4月	114.9	20.7	123.3	23.7	129.0	27.6	133.3	29.8	139.7	33.2	145.1	36.9
9月	117.7	21.5	126.0	25.1	131.7	29.1	135.6	31.9	142.6	35.7	148.3	39.2
1月	119.2	22.4	128.0	26.2	133.4	30.1	137.2	32.9	144.6	37.0	150.8	41.5
1月-4月	4.3	1.7	4.7	2.5	4.4	2.5	3.9	3.1	4.9	3.8	5.7	4.6

女子	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重
4月	114.4	19.9	122.2	23.9	126.5	25.9	132.8	29.2	139.8	32.9	147.5	38.7
9月	117.2	21.0	125.6	25.6	129.3	27.4	135.9	31.0	143.1	35.1	150.0	40.8
1月	119.2	21.8	127.1	26.5	131.6	28.8	137.6	32.1	145.1	36.9	151.8	42.7
1月-4月	4.8	1.9	4.9	2.6	5.1	2.9	4.8	2.9	5.3	4.0	4.3	4.0

上の表は、向山小学校の児童の4・9・1月の計測の結果です。お子様の身長と体重がどれくらい増えたか、ご家庭で話し合い、今後の参考にさせていただければ幸いです。

早くから大きくなる人、後からゆっくり大きくなる人、成長の様子はいろいろです。健康な成長のためには、栄養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-2.5D以下の場合は、専門医への受診をおすすめします。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。

インフルエンザが流行しています

1月下旬から、インフルエンザで学校を休む人が急激に増え、学級閉鎖となったクラスもあります。

現在は、インフルエンザA型・B型ともに流行しています。




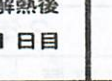
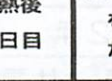







インフルエンザは学校伝染病です。お医者さんの許可があるまで学校は休まなければなりません。出席停止期間を考える際には、発症した日は0日目ですので、ご注意ください。裏面にインフルエンザの出席停止期間についてくわしく説明していますので、参考にしてください。

熱が高なくてもインフルエンザにかかっていることもあります。体調のよくない時は無理して登校せずに、様子を見てください。お子さん自身がかからないため、また、人にうつさないためにもご協力をお願いします。

おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 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	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 
出席停止期間	→							

なんの数字かな？

38℃

38℃をこえる熱が急に
出たら、カゼでは
なく、インフルエン
ザかもしれません。



空気が乾燥すると、
鼻やのどの、イン
フルエンザウイル
スを追い出す力が
弱くなります。湿
度は50~60%に保ちましょう。

50~60%



48時間以内

熱が出てから48時間
以内に、抗インフル
エンザウイルス薬を飲む
と、発熱期間が1~2
日短くなります。鼻や
のどから出るウイル
スも少なくなります。



インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mm
で、とげのあるイガグリみたいな形をしています。



10,000分の
1mm

インフルエンザに
関係のある数字です

12~3月

インフルエンザの流行する期間です。
特にしっかり予防しましょう。



インフルエンザがうつ
るのは熱が出る前日と
当日、そしてその3~
5日後まで。くしゃみ
やせきの中のウイル
スでうつります。熱が下
がるとウイルスの数も減っていきます。

2+5日



1~2m

せきやくしゃみと一緒に
出たインフルエンザウイ
ルスは、つばの重さで1
~2mしか飛べません。けれど乾燥した部屋でつ
ばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空
気に浮かんで遠くまで行くことができます。

6~8時間

部屋が乾燥して
いると、インフ
ルエンザウイル

スは1日たってもまだまだ生きのびています。湿
度を約50%にすると、6~8時
間後にほとんどいなくなります。

