

ほけんだより

みんなげんき! 2月

平成31年2月20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30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	117.9	21.5	120.7	23.4	128.8	27.0	134.4	31.4	138.5	33.8	145.9	37.7
9月	120.9	22.6	124.2	24.5	131.5	28.7	137.0	33.4	141.3	36.2	150.0	41.1
1月	122.6	23.5	124.9	25.2	133.2	29.4	138.5	34.0	143.1	37.2	152.4	42.5
1月-4月	4.7	2.0	4.2	1.8	4.4	2.4	4.1	2.6	4.6	3.4	6.5	4.8

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	117.1	22.2	120.3	22.6	128.2	27.7	132.6	29.6	138.8	33.0	146.4	38.4
9月	120.4	23.2	123.3	23.5	131.7	29.2	135.8	30.8	142.3	35.1	149.0	39.9
1月	122.0	24.3	125.1	24.3	133.0	29.8	137.7	32.3	144.2	36.6	150.4	41.5
1月-4月	4.9	2.1	4.8	1.7	4.8	2.1	5.1	2.7	5.4	3.6	4.0	3.1

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。

感染症が流行しています

1月下旬から、インフルエンザA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した。現在はインフルエンザAは少なくなりましたが、溶連菌感染症、感染性胃腸炎、インフルエンザBが心配な状況です。

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。

熱が高く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。

インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

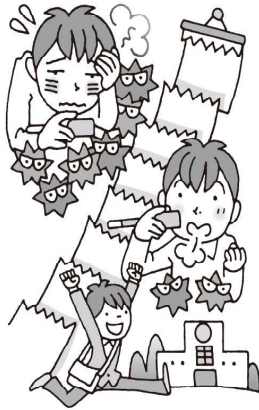
出席停止期間



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

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱	解熱				登校OK!	



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

花粉症Q&A

Q. 花粉症ってなあに？

A. ヒトの体には、病気にならないために、体の中に入ってきたものを「受け取るか？ 追いつくか？」と考えるしくみがあるんだ。花粉症は、体の中に入ってきた花粉を「悪いものだ！」と判断して起こるよ。花粉を外へ追い出すために、鼻水やなみだで洗い流したり、くしゃみで吹き飛ばそうとするんだね。



Q. どうすればマシになる？

A. 花粉を体の中に入れないように工夫しよう。外に出るときは、メガネ・マスク・ぼうしを忘れずに。ツルツルの上着だと花粉がつきにくいよ。



Q. 花粉症じゃない人は？

A. 花粉症で友だちが苦しそうなのはつらいよね。校舎に入る時は、服や髪についた花粉をはらうなど、思いやりをもてるといいね。



シーズン到来！ 花粉症 予防対策



花粉 非常に多い

テレビの花粉情報を
毎朝チェックする。



外出時にはマスクや
メガネで花粉を防ぐ。



屋内に入るときには
花粉を払い落とす。



症状がひどい人は
病院を受診してみる。