ほけんだより

NO. 10



令和6年1月30日 練馬区立旭町小学校

1・2ねんせいは おうちのひとと いっしょに よみましょう。



保護者のみなさまへ

身体計測結果「発育の様子」を配布します。

「発育の様子」は、お子様の成長の記録です。学校への返却は不要ですので、ご家庭で大切に 保管してください。身長や体重の増加が少ししかなかった人も、逆にとても大きな変化があった 人も、皆それぞれ成長しています。1年間の成長について、ご家庭で話題にしてみてください。



<参考>肥満度のみかた 肥満度とは、身長と体重のバランスを表す指標です。

	やせ傾向		普通	肥満傾向		
判定	高度やせ	やせ	百世	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
肥満度	—30%以下	−30%∼	-20%~	20%~	30%~	50%以上
		20%	+20%未満	30%未満	50%未満	

児童のみなさんへ

冬は湿度管理に注意しよう!

みなさんは、部屋の「湿度」を意識したことがありますか。インフルエンザやかぜの ウイルスは湿度が低いカラカラの空気を好み、活発に活動します。湿度をコントロー ルすることは、感染症対策のひとつとなります。

湿度の目安は、およそ40~60 % がよいと言われています。加湿器のほか、水 を吸いあげる紙製品の加湿グッズを利用したり、部屋にぬれタオルを干したりするこ ともお勧めです。さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう。



寒い季節の健 やってみよう!



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