

令和2年1月16日
 練馬区立旭丘小学校
 No.9 **家庭数配布**
 ○1月の保健目標○
 風邪を予防しよう！

学校が始まり1週間が過ぎます。生活リズムは「お休みモード」から「学校モード」に、心と体もリセットできたでしょうか？
 今年も目標を立てて、健康に気をつけながら、心と体を鍛え、持っている力をしっかり発揮できるようにしましょう。



・インフルエンザにご注意！

3学期が始まりました。休み明けの一週間、「腹痛」「頭痛」「だるい」と来室する子がいました。また「体調不良」での遅刻者や保健室でベット休養せざる得ない子も出ています。冬休み中に「インフルエンザだった」と報告してくれる子もいました。

これからの時期、特に、規則正しい生活と十分な睡眠を取ることが大切です。また、朝から「気分がすぐれない」「お腹が痛い」「食欲がなくだるい」と、いつもとちがう様子が見られた時は、“早めに休養”“様子を見る”といった対応も症状悪化や長期化させないために大切です。

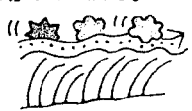
インフルエンザは「急な発熱」で始まるのが特徴ですが、高熱が出る前の段階で何か体の不調を感じる子もいるようです。無理に登校させても、学習効果は上がりません。また周りにも良い影響はなく、病気の感染拡大に繋がってしまいます。




朝の健康観察を十分にお願ひします・・

冬も水分補給が大切な3つの理由

1. のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。これを線毛といいます。ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渇くと線毛はうまく動けません。



2.  体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水やタンと一緒に体の外に出されます。鼻水やタンのほとんどは水分です。

3. カゼやインフルエンザになっちゃったら、熱や下痢、嘔吐で体から水分がたくさん出ます。



だから冬も、夏と同じくらい水分が大切なのです。

・・身体計測が終わりました！・・

健康カードを持ち帰ります。親子でお子さんの成長を確認してください。

確認後は20日(月)までに担任へ返却ください。

こんなに大きくなりました！！

1月11日現在の計測結果(平均値)

		1年	2年	3年	4年	5年	6年	
男子	身長	今回の結果	121.2	125.4	130.5	139.4	144.9	151.7
		4月からの伸び	3.9	5.4	4.4	4.1	4.7	5.0
	体重	今回の結果	23.5	25.5	29.1	32.9	39.4	41.7
		4月からの伸び	1.5	2.8	2.6	2.9	4.2	4.9
女子	身長	今回の結果	122.7	125.9	131.8	137.6	143.8	150.6
		4月からの伸び	4.3	4.6	4.7	4.6	4.8	4.1
	体重	今回の結果	23.8	25.3	28.5	32.4	36.2	40.5
		4月からの伸び	1.6	1.9	2.6	2.5	3.8	3.4

成長のスピードは一人一人違います。身長、体重は他の人と比べて喜んだり悲しんだりするものではありません。「小さい」と気にしてる人も、小学生のこの時期1年間の身長の伸びが4cm以上あればさほど心配ないそうです。

毎回の結果を成長曲線に描いてみてください。成長の異常を早期発見するために成長曲線が役立ちます。成長障害には様々な原因があり、原因ごとに成長パターンに特徴があるそうです。1年間の身長の伸びが3cm以下、成長曲線が-2SD以下となっていた場合は注意が必要となります。一度、かかりつけの医療機関にご相談に行くことをお勧めします。早期発見により、早い時期から治療を始めることで、治療効果が発揮される可能性も高まるそうです。

・・持久走が始まります！・・

朝の健康生活(洗顔・朝食・歯みがき・排便)で体と心の準備をして登校しましょう。

寒さに負けないヒケツ

★食事のヒケツ★

●ビタミンCをとる

寒くなると腎臓の上の副腎がフル回転して、これに対抗するホルモンを分泌します。この原料となるのがビタミンCです

●ビタミンAをとる

鼻やのどの粘膜を丈夫にします。

★服装のヒケツ★

●防寒のヒケツは空気を着ること

熱をうばわず、風を通しにくいものといえは？

答えは意外なことに「空気」！ 素材の違うものの重ね着は、体のまわりに暖かい空気の層をつくります。

