



令和7年 3月3日  
 練馬区立仲町小学校  
 校長 熊木 崇

今年度はインフルエンザが猛威を振るいました。2学期にはA型、現在はB型の流行がみられます。B型では、発熱後一度熱が下がり、治ったと思ったら再度発熱、検査をしたらインフルエンザだったというケースがありました。インフルエンザによる欠席は、少なくなりつつありますが、まだまだ油断ができない状況です。引き続き早めの休養、石けんをつけての手洗い、十分な睡眠を心掛けてください。症状が長引く場合は受診をお願いします。

### みんな大きくなりました

1年に3回、学期初めに身体計測を実施しています。1年間でどのくらい伸びたでしょうか。先日6年生を送る会で1年生からこんな問題が出されました。「6年間で1番身長が伸びた人は、何cm伸びたでしょうか。」答えはなんと「46.4cm！」一人一人心も体も大きくなりました。できるようになったこと、トライしたこと、全てが成長です。ご家庭でも話題にしてください。



### 1月実施・各学年の平均身長・平均体重

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	121.7	120.0	23.6	22.5
2年	126.9	126.0	26.4	25.3
3年	133.6	132.9	30.6	28.6
4年	138.7	139.4	35.1	33.5
5年	141.2	144.6	35.8	36.9
6年	149.9	152.1	43.4	44.6

☆お子さんの成長のことでご心配なことがありましたら保健室にご連絡ください。

### 中耳炎に気を付けよう

中耳炎は、耳の中にある内耳が腫れたり、痛んだりする病気です。中耳や上咽頭（鼻の奥）をつないでいる耳管を通じて、鼻やのどからばい菌が入り込む事で起こります。子供は風邪などをきっかけに中耳炎になることが多く、放っておくと難聴になってしまうこともあります。中耳炎には急に悪くなる「急性中耳炎」、炎症が長引く「慢性中耳炎」、耳の中に液が溜まって耳の聞こえが悪くなる「滲出性中耳炎」があります。



中耳炎にならないために、次のことに気を付けてください。

- ① 風邪を引かないよう普段から規則正しい生活をする。
- ② 耳を清潔にしておく。
- ③ 鼻は反対側の鼻を押さえて、片方ずつ静かにかむ。
- ④ 「耳が痛い」と思ったら、医療機関でみてもらう。

お子さんは、上手に鼻をかめますか？



# 耳の聞こえは大丈夫？

ヘッドフォンで大音量の音楽を聴くのが好きという人、知らず知らずのうちに「ヘッドフォン難聴」になっていませんか？ 「ヘッドフォン難聴」は、大きな音を長時間聴く習慣が原因で、何年もかけてゆっくりと悪化します。以下のことが気になったら、耳の聞こえが悪くなっているかも!? 早めに耳鼻科で受診しましょう。

- 耳がつまったような感じがする。
- 高い音が聞き取りにくい。
- 相手の声が聞き取りにくく、聞き返すことが多い。
- 「ブーン」「キーン」など、耳鳴りがする。
- テレビの音が大きいと周りから言われる。
- 話し声が大きいとされる。



## 1年間の健康生活を振り返ってみよう



- 3食、好き嫌いせずにバランスよく食べた



- 早寝早起きし、規則正しい生活リズムで過ごせた



- ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



- ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



- 友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



- いつも身の回りを清潔に保つことができた