

ほけんだより

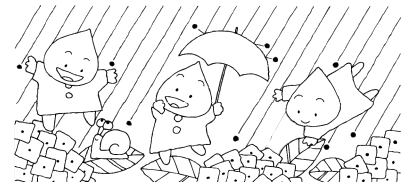
平成29年6月5日
練馬区立練馬第三小学校
保健室 No. 3

じめじめと蒸し暑い梅雨の季節になりました。少し体を動かすと汗をかくことも多く、休み時間などは元気に遊び回って、汗びっしょりの姿を見かけます。汗ふきタオルをきちんと持ってくるようにしましょう。

19日からはプール学習が始まります。しっかり睡眠をとり、朝ごはんをきちんと食べてきましょう。

6月の保健目標

歯はすみずみまで
ていねいにみがこう



発育測定の結果 (学年・男女別の平均)

学年	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	116.6	21.6	115.5	21.0
2年	122.3	23.9	121.0	22.9
3年	127.9	26.6	128.0	27.5
4年	134.8	31.2	131.9	28.3
5年	139.7	35.4	139.0	34.3
6年	146.5	38.4	146.5	37.8

健康カードの配布予定

- ★6月中旬に健康カードを配布する予定です。お子さんが持ち帰りましたら、今年度の健診結果をご確認の上、「保護者印」の欄に押印をお願いします。カードは、担任へ返却してください。
- ★「肥満度計算図」と「成長曲線」は、ご家庭で作成しバランスを見てあげてください。

雨の季節は注意して!

事故・けが



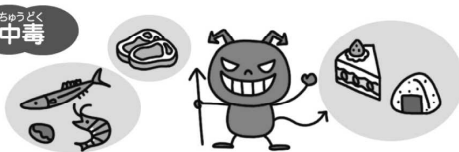
床がすべりやすく、カサでまわりも見えにくいです。

気温の差



むし暑かったり、肌寒かったりして体調もくずしやすいです。

食中毒



梅雨どきは原因となる細菌が増えやすくなります。

～流行性耳下腺炎について～

5月ほけんだよりの感染症情報欄でお知らせした流行性耳下腺炎（おたふく風邪）ですが、その後も欠席者が継続しています。

潜伏期間が2～3週間程度と長いため、欠席している人がいなくなって少したってから、また欠席する人が出ているクラスもあります。

流行性耳下腺炎の病原体はムンプスウイルスです。咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる飛沫感染、ウイルスが着いた手で口や鼻にふれることによる接触感染により感染します。

両側あるいは片側の耳の下（耳下腺）の腫れと痛みが主な症状で、多くの場合発熱します。お子さんに気になる症状が見られるようなときは、受診してください。

登校届が必要な感染症（出席停止の期間：耳、顎または舌の下が腫れだした後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで）です。