

# ほけんだより NO.5



令和3年1月26日  
練馬区立旭町小学校

保護者の皆様へ

## 計測結果「発育の様子」を配布します。

3学期の計測が終わりました。計測結果「発育の様子」を配布します。お子さんの1年間の成長の記録ですので、ご家庭で大切になさってください。学校へ提出する必要はありません。なお、今年度は2学期の計測を行っていないため、2学期の欄は記入されていません。

### <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。

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

コロナ禍で、体を動かす機会が減ってしまったお子さんもいるのではないのでしょうか。「肥満傾向」にあてはまる場合は、食事のとり方や日中の運動量について、ご家庭で一緒に話し合ってみてください。



## お子さんの健康管理について

新型コロナウイルス感染者数が増加の一途をたどっています。今一度、登校の判断基準について、確認します。感染予防のために、皆様のご協力をお願いします。

- ・検温と、朝の健康観察をすませてから、登校する。
- ・発熱がなくても、体調がすぐれないときは休む。
- ・家族に発熱等かぜ症状がある場合、お子さんの登校は見合わせる。
- ・学校で体調が悪くなった場合、熱がなくても早退となる。(お迎えをお願いしています。一人では帰れません。)

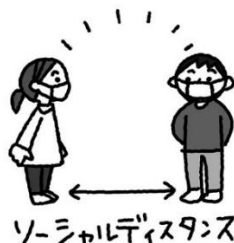


## 新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスもインフルエンザも /

自分<sup>じぶん</sup>にできる感染症<sup>かんせんしょう</sup>対策<sup>たいさく</sup> しっかり<sup>つづ</sup>続けることが大事<sup>だいじ</sup>



人と一緒<sup>ひと いっしょ</sup>のときはマスク  
ひまつを飛ばさない



人と距離<sup>ひと きょり</sup>をとる  
(人混み<sup>ひとご</sup>は避ける)



せっけん<sup>せっ</sup>で手洗<sup>てあらい</sup>い  
(定期的<sup>ていきてき</sup>にこまめに)



栄養<sup>えいよう</sup>や睡眠<sup>すいみん</sup>をしっかりとり  
体力<sup>たいりよく</sup>をつける



## どうして<sup>ねつ</sup>熱<sup>あ</sup>が上がるの？



わたしたちの<sup>からだ</sup>体は、かぜをひいたりインフルエンザにかかると、<sup>ねつ</sup>熱(体温)が<sup>あ</sup>上がります。これはなぜなのか、<sup>し</sup>知っていますか。

かぜやインフルエンザの<sup>げん</sup>原因であるウイルスは<sup>ねつ</sup>熱に<sup>よわ</sup>弱い(活動しにくくなる)という<sup>く</sup>とくちょうがあります。これらが<sup>からだ</sup>体の中に入ると「<sup>かん</sup>感染」として、<sup>からだ</sup>体を守るはたらきとして、<sup>のう</sup>脳が<sup>ねつ</sup>体温を上げるように<sup>し</sup>指示を出します。これが、<sup>ねつ</sup>熱が<sup>あ</sup>上がるしくみです。また、<sup>ねつ</sup>体温が高くなると、ウイルスとたたかう「<sup>はっけつきゅう</sup>白血球」も<sup>かつ</sup>活発にはたらきます。

## <sup>ねつ</sup>熱<sup>あ</sup>が上がってしまったら…？



あまり<sup>からだ</sup>体を動かさず、<sup>あん</sup>あんせいにして<sup>やす</sup>休む

さむけがするときはあつ着で<sup>からだ</sup>体をあたためる



あついと<sup>かん</sup>感じるようになったら、<sup>すこ</sup>少し<sup>やす</sup>うす着に

<sup>あせ</sup>汗をかくので<sup>すいぶん</sup>水分をたくさんとり、<sup>ま</sup>こまめに<sup>き</sup>着がえる



※<sup>ねつ</sup>熱<sup>さ</sup>が下がっても、<sup>しょくよく</sup>食欲が出なかつたり<sup>だ</sup>だるかつたりするときは、<sup>まだ</sup>まだな<sup>お</sup>おっていないということです。  
<sup>げん</sup>元<sup>き</sup>気になるまで、<sup>ゆる</sup>ゆっくり<sup>やす</sup>休んでくださいね！