



# ほけんだより NO.8



令和4年1月24日  
練馬区立旭町小学校

保護者の皆様へ

いっしょにどうぞ おうちでね



## 3学期の計測を行いました。

本日、計測結果「発育の様子」を配付しました。学校への返却は不要ですので、ご家庭で保管してください。お子様の1年間の成長の様子を、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。

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

### 旭町小学校の健康状況

1月第2週から、嘔吐や吐き気の症状で欠席する子が出てきました。学校全体で数名程度ではありますが、注意をお願いします。胃腸炎を起こすウイルスは、アルコール消毒がききません。体調を整え抵抗力を高めるとともに、こまめな手洗いをさせてください。

児童のみなさんへ

## わすれないで！だいじな「手あらいのタイミング」

外からきょうしつに入るとき



はなをかんだあと  
せき・くしゃみをおさえたとき



きゅうしょくのまえ / あと



そうじがおわったあと



トイレに行ったあと



みんなで使うものをさわったあと



いつもできていたら、◎をつけよう

水道の水が冷たく、手洗いが少ししんどい季節になりました。しかし、病気の予防に手洗いは欠かせません。手洗いをするこゝで、手についたウイルスを洗いながせるからです。

左のイラストは、ウイルスが手につきやすい場面です。この後、あなたはわすれずに手洗いをしているでしょうか。ふりかえってみましょう。