

No 9
R7．1．8
小手指小学校
保健室

あけましておめでとうございます。

新しい年が始まりました。冬休みは健康に過ごせましたか？今年も一年間体調に気をつけて、元気に過ごしましょう。

現在、インフルエンザなどの感染症が流行しています。もう一度感染症対策をふり返り、自分にできることをしっかりと行っていきましょう。保護者のみなさま、お子様の体調がすぐれない場合は、無理をせず学校を休ませるようにしてください。なお、「インフルエンザ」と診断されましたら、学校へ連絡をお願いします。

1月の保健行事

発育測定

9日　5･6年

10日　3･4年

16日　1･2年　こばと



発育測定の日は、かみの毛は頭の上で結ばないようにしてください。

※12月中旬に5.6月に行った歯科検診の「治療の勧め」の提出がないご家庭に、再配付をしました。今年度のうちに受診をお願いします。（保護者の方が記入して提出してください。）



換気をしよう！

1月に入り、より寒くなってきましたね。暖房やストーブを入れると、空気が乾燥しやすくなります。空気が乾燥してしまうと、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して感染症にかかりやすくなります。また、窓を閉め切っている教室では，人の吐く息・ほこり・細菌やウイルスがいっぱいになります。

寒いとは思いますが，定期的に喚起を行いましょう。 換気をする際は、窓だけでなく、反対側の窓も開けて、空気の通り道を作るように心がけましょう。



成長曲線（パーセンタイル成長曲線）とは

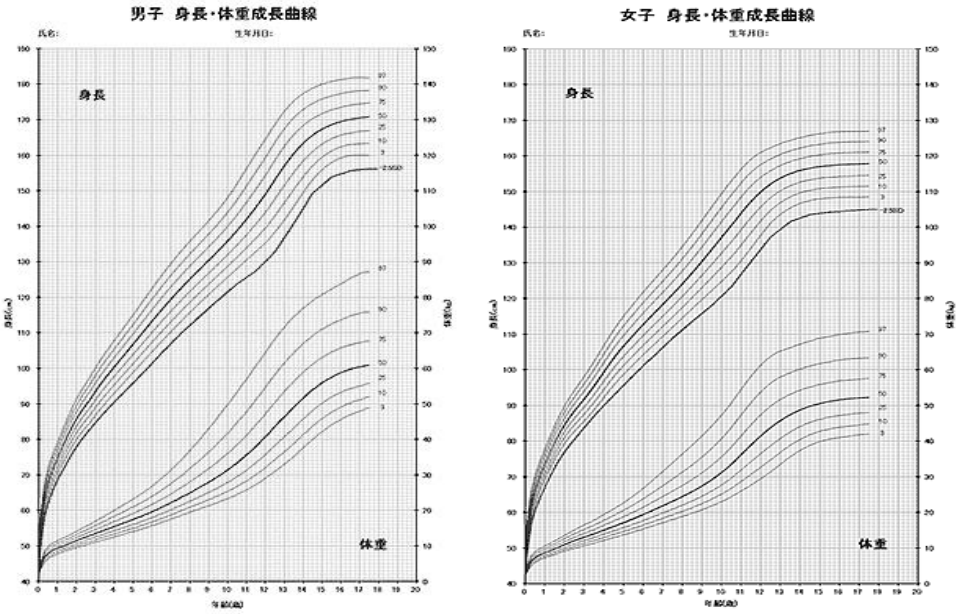
成長曲線とは、横軸に年齢が書かれており、縦軸に身長・体重の測定値を経過的に見ていくことができます。また、“成長のようす”や「肥満」「やせ」といった“栄養状態の変化”を年齢ごとに見ていくことで、成長の異常に気づくことができます。

お子様の成長の様子が気になる場合は、かかりつけの小児科医または保健室までご相談ください。

子供の成長は、個人差が大きいため、平均値はあくまでも目安になります。

成長曲線のカーブに沿って右上がりに数値が伸びていれば、お子さまのペースで順調に成長していると考えられます。

成長曲線の一番下の線（－2.5SD）あたりに数値がある場合、低身長の可能性があるとして、１つの目安になります。



パーセンタイル成長曲線について

右の図の上方にある７本の曲線が身長の発育曲線基準線で、下の７本の曲線が体重の基準線になります。この７本の基準線は、上から 97,90,75,50,25,10,3 パーセンタイル曲線といいます。

97 パーセンタイル値は同じ年齢の子供 100 人を身長もしくは体重の値が低い方から高い方に並べた場合、低い方から高い方に数えて 97 番目、３パーセンタイルは低い方から高い方に数えて３番目にあたる身長または体重であることを意味します。

夢中になっていない？　ゲームやスマホ

