

ほけんだより 10月

令和5年10月1日
昭島市立富士見丘小学校
養護教諭 星 直子

じどう 児童のみなさん

てあらい・うがい・ハンカチ・マスク ~あらためて確認しよう~

新型^{しんがた}コロナやインフルエンザなどの感染症^{かんせんしょう}がはやっています。感染^{かんせん}を防ぐ^{ふせ}ために、大切^{たいせつ}なことがいくつもあります。これまでもやってきたことですが、あらためてポイント^{かくだん}を確認^{かくにん}しましょう。

てあらい

毎日^{まいにち}ビオレのてあらいソングが流^{なが}れていますね。歌^{うた}のとおり^おに手洗^{てあらい}いできているでしょうか？ てのひらだけをあらって終わ^おりにしている人^{ひと}はいませんか？ 時間^{じかん}をかけてていねいにあらいましょう。



♪おねがい
(てのひら)



♪かめさん
(てのこう)



♪三角^{さんかく}のお山^{やま}
(指^{ゆび}のあいだ)



♪おおかみ
(つめの中)



♪バイク
(おやゆび)



♪つかまえた
(てくび)

うがい

- ① まず一度^{いちど}ブクブクうがいをして口^{くち}の中^{なか}をきれいにします。
- ② 水^{みず}がのどの奥^{おく}に届^{とど}くようにガラガラうがいを15秒^{びよう}してから、水^{みず}を吐^はき出^だす。
- ③ もう一度^{いちど}同じ^{おな}じようにガラガラうがいを15秒^{びよう}する。



ハンカチ

みなさん、毎日^{まいにち}きれいなハンカチをもってきていますか？ 保健室^{ほけんしつ}で傷口^{きずぐち}を洗^{あら}ったあと、手^てをふこうとしてハンカチがない、という子^こがたくさんいます。5月^{がつ}の児童集会^{じどうしゅうかい}で、保健給食委員会^{ほけんきゅうしょくいんかい}の5・6年生^{ねんせい}がハンカチの大切^{たいせつ}さについてお話し^{はな}しました。せっかく^{ただ}正しい^{ただ}てあらいができていても、洋服^{ようふく}のすそでふいたり、雑菌^{ざっきん}がいっぱいのハンカチでふいたりしたら意味^いがありません。毎日^{まいにち}忘れ^{わす}れずにハンカチを持^もてきましょう。

マスク

ふだんは、マスク^{ひつよう}をつける必要^{きゅうせつ}はありませんが、給食^{きゅうしょく}の準備^{じゅんび}のときはマスクをつけます。給食前^{きゅうしょくまえ}の時間^{じかん}になると、マスク^{わす}を忘^{わす}れたとって保健室^{ほけんしつ}にもらいに来^くる子^こが毎日^{まいにち}います。忘れ^{わす}れずに給食袋^{きゅうしょくぶくろ}の中^{なか}に入れておきましよう。方^{まん}が一^{いち}忘^{わす}れたとき^{とき}のために、ランドセル^{よび}に予備^いのマスクを入れておきましよう。



保護者の皆様

身体測定を行いました

9月に身体測定を実施しました。平均身長・体重をお知らせします。個人の結果につきましては、お配りしているプリントをご確認ください。

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	男子	120.3	125.2	131.8	137.2	141.9	148.7
	女子	119.1	125.4	130.1	137.9	143.9	150.6
体重 (kg)	男子	23.3	26.8	30.2	34.5	38.4	41.6
	女子	22.3	25.3	28.6	33.1	35.6	41.7

プリントでは、身長と体重の結果に加えて、肥満度とローレル指数もお知らせしています。これらは、肥満の度合いを示す指標になります。

肥満度

$$= (\text{体重} - \text{身長別標準体重}) \div \text{身長別標準体重} \times 100$$

高度やせ : -30.0%以下

軽度やせ : -29.9 ~ -20.0%

標準 : ±20.0%以内

軽度肥満 : +20.0 ~ +29.9%

中等度肥満 : +30.0 ~ +49.9%

高度肥満 : +50.0%以上

大人の肥満度の
指標(BMI)とは
異なります。

ローレル指数

$$= \text{体重} \div (\text{身長} \times \text{身長} \times \text{身長}) \times 10000000$$

やせ : 100 未満

やせぎみ : 100 以上 115 未満

正常 : 115 以上 145 未満

肥満ぎみ : 145 以上 160 未満

肥満 : 160 以上

成長の異常を確認するうえで重要になるのが成長曲線です。3~4 ページに成長曲線基準図をつけました。こちらの表に、お子様の身長と体重の値をプロットして曲線をかいていただき、基準となる7本の曲線との関連をみます。

測定した値(成長曲線)が7本の基準線にきれいに沿っていれば、成長は適性であると言えます。7本の基準線と基準線の間をチャンネルと言いますが、成長曲線がこのチャンネルを横切って上向きあるいは下向きになった場合に異常と判断します。

統計学的な判定のため、必ずしも病気等ということではありませんが、特に2本の基準線を横切ってしまう場合は、何らかの疾患が疑われますので、かかりつけ小児科等医療機関に相談されることをお勧めします。

感染症の出席停止の扱い

○新型コロナ

出席停止期間 : 発症後5日かつ症状経過後1日(発症日を0日としてカウントします)

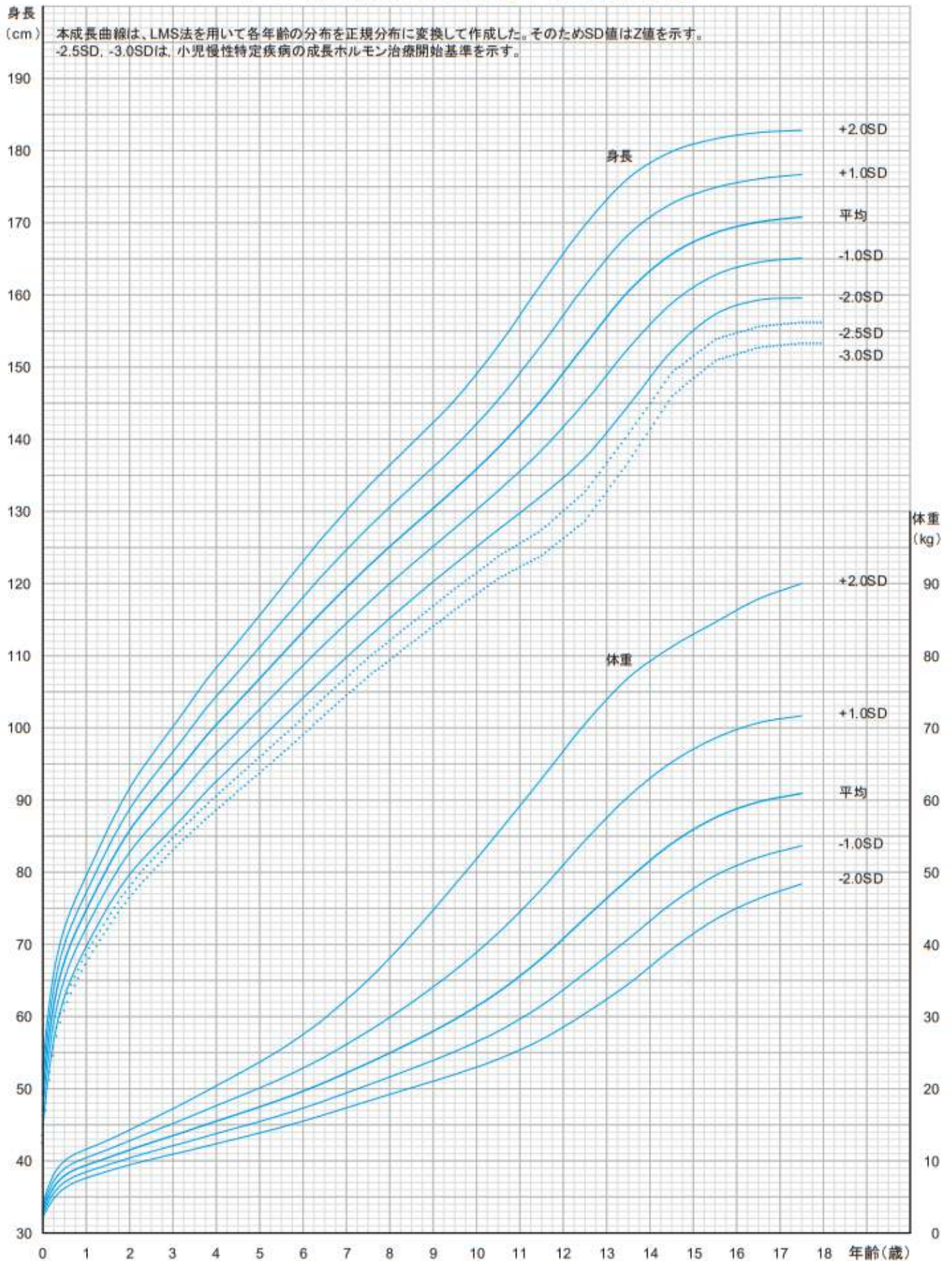
○インフルエンザ

出席停止期間 : 発症後5日かつ解熱後2日(発症日を0日としてカウントします)

新型コロナ、インフルエンザともに登校の際には、「登校届」を学校ホームページから印刷し、保護者の方が記入して学校にご提出ください。

横断的標準身長・体重曲線(0 - 18 歳)男子(SD表示)

(2000年度乳幼児身体発育調査・学校保健統計調査)



横断的標準身長・体重曲線(0 - 18 歳)女子(SD表示)
 (2000年度乳幼児身体発育調査・学校保健統計調査)

