

ほけんだより 2月

令和7年2月3日
昭島市立富士見丘小学校
養護教諭 星 直子

じどう
児童のみなさんへ

インフルエンザを予防しよう!

ぜんこく
全国でインフルエンザの感染が広がっています。予防を徹底しましょう。

正しい方法での手洗い・うがい

いつ?

- 外から帰ったとき
- 食事の前
- トイレのあと
- そうじのあと

どうやって?

手洗いソングの方法
で、丁寧に洗おう。
清潔なハンカチも
わすれずに。

ウイルスとたたかう力を高める

規則正しい生活を送ることで、免疫力が高まり、発症しにくくなります。

食事



睡眠



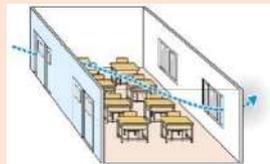
運動



かからない

こまめな換気・適度な湿度

対角線上にあるドアや窓を2か所あけて換気をしましょう。



加湿器などを使い、湿度を50~60%に保ちましょう。



ひとごみをさける

人がたくさん集まる場所への外出は控えましょう。やむを得ず外出し、混雑した場所に行く場合、不織布のマスクをつけることは感染対策のひとつになるといわれています。状況に応じて、マスクをつけましょう。

せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、ティッシュや洋服の袖などで鼻と口をおおきましょう。手で押さえると、その手で触ったドアノブなどから感染がひろがるのでやめましょう。



うつさない

体調が悪いときは休む

毎朝、家で体調を確認しましょう。

頭痛やのどの痛み、せきが出るなど、風邪症状があるときは、無理をせず、学校を休みましょう。



1月に身体測定・保健指導を行いました

身体測定の結果

平均身長・体重は表のとおりです。個人の結果につきましては、お配りしたプリントをご覧ください。

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	男子	120.9	128.1	132.0	138.2	146.3	151.7
	女子	119.9	126.5	133.5	138.1	146.4	152.2
体重 (kg)	男子	22.8	28.0	30.5	33.6	40.5	45.0
	女子	22.0	26.2	30.2	33.6	40.3	41.6

プリントでは、肥満度とプリントでは、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

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

- 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

$\text{ローレル指数} = \text{体重} \div (\text{身長} \times \text{身長} \times \text{身長}) \times 10000000$

- 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、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。

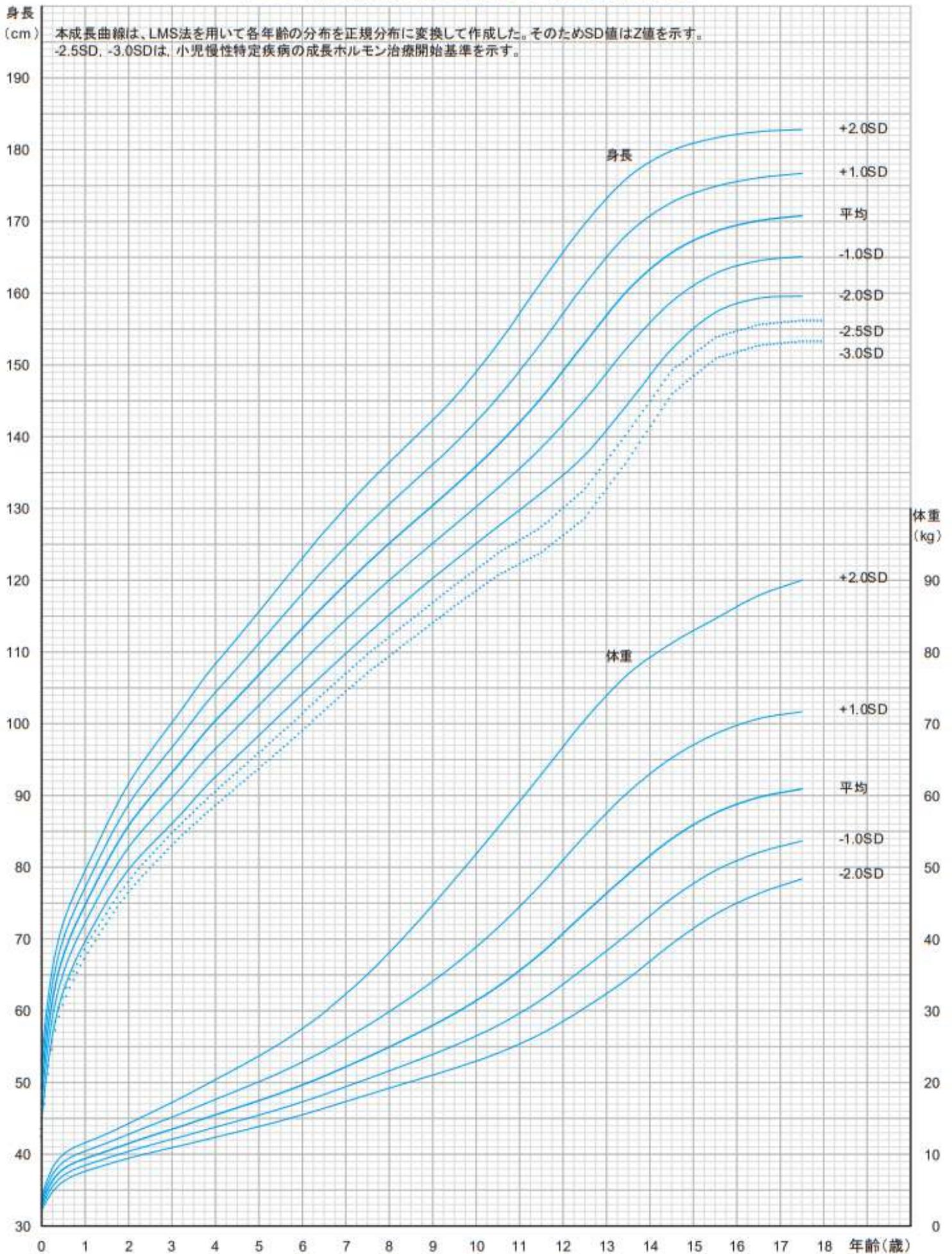
保健指導の内容

各学級で、「みんなの大切なからだ」について話をしました。まず、体の中でも特に、プライベートゾーンは自分だけの大切なところなので、人に見せたり触らせたりしないことを確認しました。さらに、誰とどう触れ合いたいかは自分で決める、という話をしました。ふじみさんの例(お母さんにだきしめられるのは好きだけど、友達とは手をつなぐぐらいがちょうどいい。担任の先生とは近くでお話したいけど、知らない人とは近づきたくない。)を紹介し、誰とどれくらいの距離で、どうふれあいたいかは自分で決めることができ、人それぞれちがうことを確認しました。そのうえで、急に抱き着いたり、ふざけてお尻をさわったりするなど、相手がいやな気持ちになることはしないこと、もし自分がいやな気持ちになることがあったら、①「いや」と伝える②その場から離れる③信頼できる大人に相談するということを確認しました。5・6年生では、同様の内容を「透明バリア」というキーワードで学習し、体だけでなく心にも透明バリアがあることを学びました。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。



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)

