



ほけんだより

令和6年10月31日（木）
川崎市立小杉小学校 保健室



朝晩は肌寒さを感じる季節になりました。この時期は、子どもたちが自分の体調や気候に合わせて衣服の調整をしやすい服装がおすすめです。お子さんと相談して前開きの羽織るもの等を用意してみてください。また、おなかや肩が出ている服装は冷えやすいので、肌着の着用等で体を冷やさない工夫をお願いします。

朝の健康観察をお願いします！

小杉小学校では、コロナウイルス感染症、マイコプラズマ感染症、溶連菌感染症などの感染報告があり、発熱や咳などの風邪症状の欠席者が少しずつ増えてきました。また、風邪で咳が長引いている子や朝から頭が痛いと訴えて保健室にくる子もいます。お子さんが登校してからも元気に過ごせるよう、朝の健康観察をお願いいたします。

家を出る前にチェック！ 朝の健康観察のポイントは「元気」と「食欲」

- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



- ・朝起きた時のお子さんの様子はどんな様子ですか？
（顔色、目、表情、動作など）
- ・朝ご飯を食べている様子はどうですか？
（学校で具合が悪くなる子の中には、朝いつもより食欲がなかったという子もいます）

お子さんの「いつもの様子」をよく知っているおうちの方だからこそ、お子さんの様子の変化に気づくことができます。朝は何かと忙しい時間ですが、視線をちょっとお子さんに向けてみてください。朝からお子さんの体調がすぐれない時には、無理しないで様子を見てから登校するようお願いいたします。

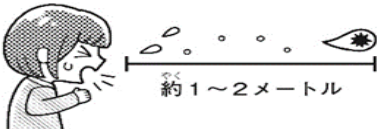
“飛まつ”が飛ぶきよりを 見てみよう

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスをふくむ飛まつは、想像以上に遠くまで飛びます。

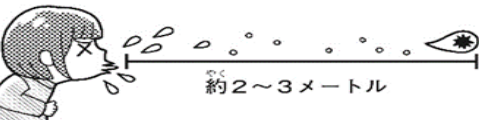
おしゃべり



せき



くしゃみ



せきエチケットを 心がけよう

感染症にかかっているときは、周りの人にうつさないために、せきエチケットを心がけましょう。

マスクをつける



ティッシュや服のそででお口をおさえる

後期（10月）の発育測定について

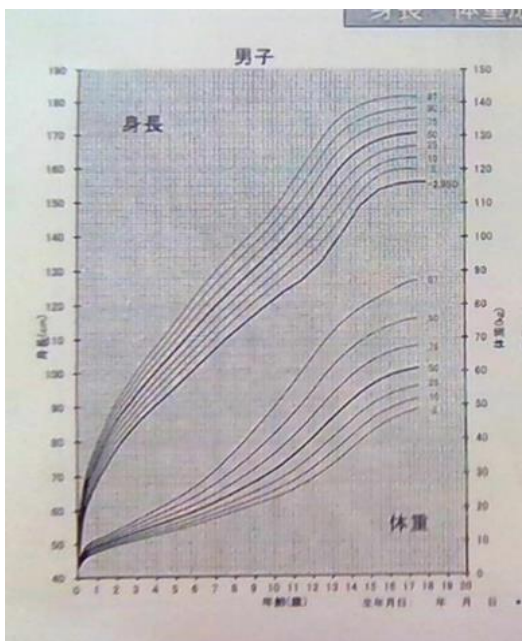


10月に全校児童を対象に発育測定（身長・体重）を行いました。結果は本日配付した「けんこうのきろく」に記録していますので、お子さんと一緒にご確認ください。また、けんこうのきろくの確認欄に押印をして、11月7日（木）までに担任にお渡しください。

4月からの半年間の身長の伸びと体重の増加の平均値を下の表にまとめました。上段は10月の測定結果、下段（ ）内は4月からの伸びを記載しています。

※成長には個人差がありますので、平均値は目安にしてください。

学年	身長 男子	体重 男子	身長 女子	体重 女子
1年生	121.0cm (3.2cm)	22.3kg (1.4kg)	119.7cm (3.0cm)	21.9kg (1.2kg)
2年生	126.4cm (2.7cm)	25.8kg (1.6kg)	125.8cm (2.9cm)	25.0kg (1.5kg)
3年生	131.5cm (2.7cm)	28.5kg (1.8kg)	132.1cm (2.9cm)	28.8kg (1.9kg)
4年生	137.7cm (2.5cm)	32.7kg (2.2kg)	138.2cm (3.2cm)	33.3kg (2.6kg)
5年生	145.2cm (2.9cm)	39.6kg (2.4kg)	145.7cm (3.2cm)	36.7kg (2.3kg)
6年生	150.2cm (3.8cm)	42.1kg (3.5kg)	151.0cm (2.7cm)	42.7kg (3.2kg)



身長・体重成長曲線の活用について

【身長・体重成長曲線とは？】

けんこうのきろくのカードの裏面に描かれているものです。男女別で身長・体重それぞれ7つの基準線（3，10，25，50，75，90，97）が引かれています。これはパーセンタイル値（百分位）といい、100人いたら何番目かを表しています。

【成長曲線からわかる異常の疑い】

これまでの身長・体重の記録を身長・体重成長曲線の表に書き込んでみてください。この時、身長あるいは体重が、基準線をもとに横ばいが続いているか、上向き、下向きになっていないかご確認ください。

周りと比べることより、お子さんの以前の記録や発育状況を確認することがとても大切です。成長で気になった点があれば、保健室にご相談ください。