

# ほげんだまり 11月

令和6年10月29日

川崎市立南菅小学校

保健室 No.8

11月のほげんもくひょう \* なんでも たべよう

♪保護者の方も一緒にお読みください♪

## 11月10日は いいトイレの日 ~みんなできれいに使おう!~

お店のトイレがきれいなのはどうしてでしょう?それは、お客さんにまた来たいと思ってもらえるように、お店の人が1日に何度も掃除をしているからです。南菅小のトイレについて、みなさんはどう感じていますか?

川崎市の学校のトイレは、週に1回、トイレ清掃の人たちが来て、掃除をしてくれています。お店のように毎日ではありません。だから、一人の「ま、いいか!」で、ついた汚れやごみが積み重なると、汚くて臭いトイレになってしまいます。トイレットペーパーが丸ごと便器に落ちていた…ということもあります。いたずらだとしたら、とても残念なできごとです。

トイレは心を映す鏡と言われています。みなさんの心がピカピカなら、南菅小のトイレはピカピカになります!一人一人の心がけで、きれいで気持ちよく使えるトイレにしていきたいですね。

よご 汚れたら ふこう!



お 終わったら 必ず 流そう!



ひつよう ぶん つか 必要な分だけ使おう!



## 10月17日に身体測定をしました!

今回測った身長と体重を書いた「けんこうのきろく」を渡しました。自分の成長についておうちのひとと一緒に確認してください。身体測定の前には、保健に関係するお話をしました。1・2年生は保健室の使い方の話、3年生は自然治癒の話、4年生は目の話、5年生は姿勢の話、6年生は成長の話。少しでも覚えていてくれるとうれしいです。

### 【1年生】

保健室の使い方の話をしました!

おうちのひとにも報告できるかな?



### 【5年生】

みんなで正しい姿勢に挑戦!  
このあとの身長を測るとき姿勢もばっちりでした。



# 保護者の方向け ほけんだより

「けんこうのきろく」の確認をお願いします！ 提出締切：5日（月）

10月17日に身体測定を行いました。けんこうのきろく（6年生は保健連絡カード）に結果を記載しましたので、成長曲線のグラフとともに確認をお願いします。1～5年生は、確認印またはサインをしていただき、11月5日（月）までに学校へご提出ください。※6年生は卒業するので提出しなくてよいです。

肥満度の解釈についてですが、右の表を参考にしてください。春の定期健康診断では、肥満度が30%を超えた場合には受診をおすすめする「結果のお知らせ」をお渡ししています。医療機関の検査で体脂肪率が高い、高脂血症、高血圧、高血糖などの症状がみられた場合は、治療が必要となる場合があります。体格が形成され、生活習慣が決まってくる思春期では、肥満の7～8割が成人肥満へ移行すると言われています。また、やせすぎも成長を妨げるため注意が必要です。

肥満度区分	体格の呼称
+50%以上	高度肥満
+30～+50%	中等度肥満
+20～+30%	軽度肥満
-20～+20%	普通
-30～-20%	軽度やせ
-30%以下	高度やせ

成長曲線のグラフを確認し、身長体重それぞれのグラフについて急激な増加がみられたり、横ばいになってきたり、下がってきたりした場合には重大な疾病が隠れていることもありますので、医療機関に相談してください。けんこうのきろくの裏面にも成長曲線の見方について記載してあります。参考にしてください。

## 感染症が流行する季節です ～健康観察をお願いします～

南菅小では10月に手足口病、伝染性紅斑（りんご病）、マイコプラズマ肺炎、溶連菌感染症などの感染症がみられました。

感染症にかからない、感染症をうつさないことが大切です。体調が悪い時に集団生活を送ると、感染症を「うつす・うつされる」機会となります。

お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫？」「体はだるくない？」など声をかけてみてください。体調が悪い時は無理をさせず、ゆっくり休ませるようにしてください。

注目ポイントはココ！

- 朝、スッキリ起きられず、だるそうにしている
- 食欲がない
- 顔色が悪い（顔色が青白い、または赤っぽい）
- 発熱している（熱っぽい）
- 声に元気がない



## ほけんしつをつぶやき

天気予報ではずっと雨マークがついていましたが、26日に無事に運動会を実施することができました。運動会の週の保健室はたくさん子どもたちが来室し大忙し。全校児童の1割近くが来室する日が2日もありました。運動会練習に起因するものがほとんどで、緊張や頑張っている様子が伝わってきました。本番で力を発揮している姿を見て嬉しかったです。また後期に入ってから熱や咳の欠席が多かったので心配でしたが、当日は体調不良で保健室を利用する児童はおらず、ほっとしました。

運動会後は、少し来室も落ち着くでしょうか……。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋。秋深まる11月、どんな秋を楽しもうかと私もワクワクしています。