

ほけんだより  
すこやか  
1月号  
令和5年1月23日発行  
真岡市立山前小学校



ほけんもくひょう  
保健目標  
○姿勢を正しくしよう。

あんぜんもくひょう  
安全目標  
○廊下は静かに右側を歩こう。

3学期が始まってから2週間がたちました。学校生活へ体も気持ちもうまく切りかえることができたでしょうか。毎日寒い日が続きます。体調管理に十分気を付けていただければと思います。

特に1月20日の「大寒」から2月3日の「立春」までは1年のうちで最も寒くなり、空気も乾燥してかぜやインフルエンザが流行する時期です。今年には県全体で、インフルエンザの流行が確認され、3年ぶりの流行シーズン入りとなっています。今年には新型コロナウイルス感染症との同時流行にも注意が必要です。今後も手洗い・うがい・手指の消毒・適切なマスクの着用、生活リズムの改善など各ご家庭でも感染予防対策をお願いいたします。

### 【1月の身体計測結果】

下の表は、1月の身体計測結果の平均です。

個人差はありますが、皆大きく成長しています。身長伸びのわりに、体重が増えてしまった人もいました。冬は体を動かす機会も減るので、ぜひ、天気の良い日には外で遊んで体を動かしましょう。

身体測定終了後、「成長の記録」を配付します。

3学期の欄へ押印し、1 / 30 (月) までに提出するようお願いします。

(6年生はそのままご家庭で保管してください。)

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	115.2	116.0	21.5	21.7
2年	122.3	122.8	25.9	25.3
3年	129.6	128.4	27.3	29.6
4年	134.0	130.6	30.5	29.9
5年	138.0	142.5	34.0	34.0
6年	144.7	146.5	38.2	38.9

## 冬こそよい姿勢！



### 正しい姿勢でこんなメリットが！

- 背骨・神経に負担がかからない。
- 知覚神経・運動神経・自律神経が正常に信号を伝達できる。
- 前向きな気持ちになりやすい。
- 深い呼吸をしやすくなる。
- ケガをしにくくなる。
- 筋肉がこりにくくなる。
- 相手により印象を与えることができる。

→学力向上にもつながります！



## 保護者の方へ

### ○毎朝の「健康観察アプリ リーバー」の活用、予備マスクの持参をお願いします！

日頃から、お子様の健康管理にご協力いただきありがとうございます。

新型コロナウイルスだけではなく、風邪やインフルエンザの早期発見・早期対応策として、継続して毎朝の健康チェックを必ずお願いいたします。

マスクを紛失してしまう児童もいます。家から予備を持参したり、布マスクであれば、特に記名をお願いいたします。

また、手洗い等で皮膚の乾燥や荒れが酷くなってしまうこともありますので、ハンドクリームやリップクリーム（無味無臭のもの）などを持たせたい場合は、各担任へ連絡帳等でお知らせください。

### ○むし歯の治療をお願いします！

治療が済んでいる場合、用紙を学校に提出してください。

むし歯は、風邪などとは違い、自然治癒はしません。また放置すると、永久歯が正しく生えない、偏食になる、最悪の場合には、敗血症という病気にかかることもあります。（外国では、18歳女性がむし歯を放置し敗血症で亡くなってしまった例もあります。）

引き続き「むし歯治療率100%」を目指して取り組んで参りますので、よろしくをお願いします。

## 【インフルエンザに注意】

こんな症状がみられたら、インフルエンザかもしれません！

- ・急に具合が悪くなる
- ・38度以上の高熱がでる
- ・強い悪寒や倦怠感を感じる
- ・関節痛や筋肉痛などの全身症状がある

※症状がある際には早めの受診をおすすめします。



インフルエンザは学校感染症に指定されているため、出席停止となります。（欠席扱いにはなりません。）「発症後5日、かつ、解熱後2日間」の出席停止期間を守り、しっかり休養してください。

（医療機関の圧迫を避けるため、今年度はインフルエンザの治療証明書の提出を求めています。）

**現在コロナウイルスの流行に伴って、発熱や風邪症状（咳、鼻水、喉の痛みなど）も出席停止扱いになります。**

## インフルエンザの出席停止期間

原則

発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
※1	発熱	解熱	解熱後	登校可能			
	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。