



新しい年が始まりました。令和6年、心も体も健やかになるような健康目標を立ててみてください。

また、自分や友達のよいところをさらに発見できる年になるといいですね。たくさん、外遊びをして体力をつけ、寒さに負けない体づくりをしましょう。こまめな手洗い、うがい、顔洗いも忘れずに！



質のよい睡眠をとるためにオススメ生活習慣



寝る2～3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

冬は湿度管理に注意しよう！

部屋の湿度を意識したことがありますか？

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾い

ている空間では活発になってしまうからです。

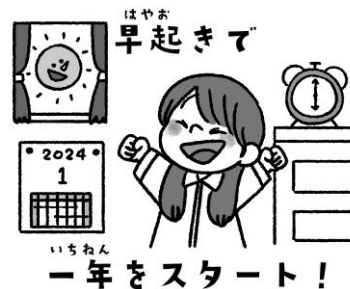
湿度の目安はおよそ50% (40～60%)です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ



オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう！

1月
令和6年1月9日
川口市立青木中央小学校
保健室 発行 No. / /



【1月発育測定】

身長と体重(肥満度)を測定します。体育着で測定します。

かみの毛を頭の上のほうで結ばないでください。

10日(水) 5年生 11日(木) 6年生 12日(金) 4年生

15日(月) 3年生 16日(火) 2年生 17日(水) 1年生

*健康カードに身長・体重・肥満度を記入します。お家のひとと一緒にみてください。

*肥満度は身長と体重のバランスを見る指標です。*健康カードは学校で保管します。



保護者の方へ

【発育測定について】

身長と体重を測定します。健康カードの、体重の欄の下に肥満度を記入しています。ご家庭に返却します。ご覧になったら返却してください。小学生の体格を「肥満度」でみています。

肥満度の指標 -20以下：るい瘦 -20～+20：標準 20～30：軽度肥満
30～50：中度肥 50以上：高度肥満

【アレルギー疾患調査フォーム入力について(1年生から5年生)】

アレルギー疾患のお子様の学校生活をより安全で安心なものとするため、学校はお子様のアレルギー疾患について詳しい情報を把握する必要があり調査を実施します。「コドモン」から下記の予定で配信します。ご回答をお願いします。

配信日 1月10日(水) 回答期限 1月18日(木) 対象 1年生から5年生

【第3回すくすく会議(学校保健委員会)について】

テーマ：インターネット利用と健康

日時 令和6年2月15日(木) 14時35分～15時25分

参加者 5年生児童保健委員 教職員 PTA 厚生部

【朝の健康観察について】

お忙しい朝ですが、お子様の健康観察をお願いします。なかなか起きてこない、食欲がない等いつもと様子が違うときは検温等をし、観察してください。具合が悪い時は無理をさせないようにしてください。

【学校感染症について(インフルエンザ・感染性胃腸炎・溶連菌感染症・プール熱(咽頭結膜熱)等)】

感染症予防にあたっては、免疫力、抵抗力の維持強化が欠かせません。また、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事も大切です。

■感染・発症した場合は、症状が治まっても感染力が残る場合もあります。医師の指示に従い、出席停止期間を含めお子様の完治に努めていただきますよう、重ねてお願いします。日ごろから、トイレ後や食事の前には石けんでしっかりと手を洗う習慣をつけ、予防を心がけてください。

■感染性胃腸炎、インフルエンザ、溶連菌感染症等は出席停止扱いになります。医師により診断を受けた場合は、担任までお知らせください。登校にあたっては「学校感染症報告」の提出をお願いします。診断名、出席停止期間等医師の指示を保護者の方が「学校感染症報告」にご記入ください。(担任よりお子様を通じてお渡しします)

■インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過しかつ解熱後2日(幼児は3日)を経過するまでです。(発症日を0日とする)