



あたら とし はじま
新しい年が始りました。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！



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



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. 11



【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は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見てください。

*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日を経過しつつ解熱後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)