



5月のほけんだより



安居小学校
令和2年5月

休業が長引き、お子さんはじめご家族が健康に過ごせるよう何かと気を張る日々が続いておられることと存じます。学校でも、感染症予防のためいろいろと準備をしていますが、学校が再開されるまで「けんこうチャレンジ」を継続しますので、再度ご協力をお願いします。

生活リズムに気をつけて過ごすこと、感染予防のための正しい手洗いをする、体調を知るための検温をすること、この3つを続けて自分と周囲の人の健康や命を守る行動を身につけてほしいと思っています。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

(厚生労働省ホームページより)

いのちを守るため、こまめな手洗いを習慣にしましょう。お子さんといっしょに手洗いをして、上手にできたらほめてあげてください。



お忙しいところ、いつも「けんこうチャレンジ」にご協力いただき、ありがとうございます。



お知らせです



★保健関係の書類について

- ・個人の封筒「ほけん」に入れてあります。説明用紙をお読みいただきご記入ください。
- ・「次に学校に来る日」に、「ほけん」の封筒に入れて担任にご提出ください。

★欠席や遅刻早退の連絡について

- ・昨年度までは、始業式の日「欠席・遅刻等の連絡カード」を児童一人に10枚ずつお渡しし、欠席等の場合は登校班の班長に渡してもらっていました。新型コロナウイルスなどの感染症予防と個人情報保護のため、今年度よりカードの配布を中止しました。
- ・欠席・遅刻・早退等については、学校にお電話いただくか、兄弟姉妹を通して担任までご連絡くださるようお願いいたします。

★健康診断について

- ・新型コロナウイルス感染症の状況をみながら、6月以降に配慮しながら実施する予定です。
- ・実施前にお知らせしますので、心配なことがありましたらご連絡ください。

★ハンカチについて

- ・学校再開後は、頻繁に手洗いを行います。1枚ではぬれて不衛生になりがちですので、吸水性のよいものを2枚ほど持たせていただくようお願いします。



成長の記録



2年生以上のお子さんの封筒に、「健康の記録」が入っています。お子さんの成長をご確認ください。

【安居っ子の身長・体重の平均・・・昨年度の平均とのび】

★男子★ 身長平均

(センチメートル)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
4月	116.0	121.9	129.2	134.9	140.5	148.1
3月	121.7	127.4	134.9	140.4	146.0	155.0
のび	5.7	5.5	5.7	5.5	5.5	6.9

★男子★ 体重平均

(キログラム)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
4月	21.8	22.9	28.2	30.8	33.1	42.7
3月	23.9	25.3	31.5	34.6	37.3	48.0
のび	2.1	2.4	3.3	3.8	4.2	5.3

★女子★ 身長平均

(センチメートル)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
4月	116.3	121.0	129.4	135.2	140.4	145.1
3月	121.9	126.3	137.0	142.0	146.5	150.1
のび	5.6	5.3	7.6	6.8	6.1	5.0

★女子★ 体重平均

(キログラム)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
4月	21.5	22.2	30.0	31.4	35.3	36.2
3月	24.2	24.5	33.5	35.8	40.0	42.5
のび	2.7	2.3	3.5	4.4	4.7	6.3

*高学年になると成長期が始まり、身長や体重ののびが大きくなります。昨年度は、男子は6年生、女子は3、4年生ののびが大きく、1年間で身長が約10cm伸びた児童が何名かいました。

*身長が1年間で約10cm伸びるころ、体の内側の成長期も始まります。学校では、4年生の保健体育の授業などで、思春期の体と心の変化や成長について学習しますが、お子さんの健康の記録をご覧いただき、ご家庭でも気をつけてあげてください。

*身長ののび方や体重のふえ方には個人差があります。表は参考程度にしてください。
*心や体について気がかりなことがありましたら、気軽に保健室にご連絡ください。

お気軽にどうぞ(月曜日はスクールカウンセラー来校日)

ほぼ毎週月曜日に、スクールカウンセラーの塚田和子先生がいらっしゃいます。学校のお休みが長引く中、お子さんの気になることなどありましたら、お気軽にご相談ください。ご希望の方は、担任または保健室(養護教諭)までお問い合わせください。くわしい説明や日程調整をいたします。

背^せ中^{なか}で両^{りょう}手^ての指^{ゆび}先^{さき}がついたらOK。
握^{あく}手^{しゅ}できたらすごいです。

背^せ中^{なか}で両^{りょう}手^ての指^{ゆび}先^{さき}がついたらOK。
握^{あく}手^{しゅ}できたらすごいです。