

# ほけんだより



虹の丘小学校  
第8号  
R2.12.11

保健目標「風邪を予防しよう」  
「正しい手洗いを身につけよう」

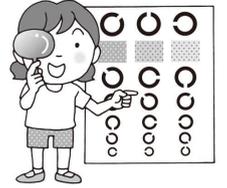
おうちのひとといっしょによんでください

## <保健室からのお知らせ>

### 1 健康手帳（健康の記録）の配付について

11月の発育測定と健康診断結果を、各個人ごとの健康手帳（健康の記録）でお知らせします。今回から「健康診断の結果」を貼り付けていますが、内容の確認後は今まで通り健康手帳の「保護者印」のところに押印し、12/18（金）までに担任に提出してください。

また、結果を見ながら以下のところにも記入をお願いします。



- 1年生はP3の「身長・体重成長曲線」
- 2・3年生はP4～5の「身長と体重の成長曲線」
- 4～6年生はP4～5の「身長の記録とグラフ」「体重の記録とグラフ」

※「栄養状態」については、体格のバランスを知るために肥満度で表しています。

-20%以下	-19%～19%	20%～29%	30%～49%	50%以上
やせ	標準	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満

### 2 腹痛やおう吐・下痢にご注意ください

今月に入ってから、腹痛やおう吐・下痢を訴えて欠席や早退をするお子さんが多くなっています。県内でも感染性胃腸炎の患者が少しずつ増えているようです。

学校でも引き続き感染症対策として、手洗い、マスクの着用、換気や加湿器の使用等を行ってまいります。ご家庭で体調が優れないときは、無理をせず休養させるようにしてください。また、手洗いの際に使用するハンカチ（タオル等）の持参や水分補給のための水筒の持参にもご協力いただきますようお願いいたします。



### 3 気温や過ごし方に合わせた服装選びについて

だいぶ寒くなり、厚着をしてくるお子さんが見られるようになりました。その一方、上着の下は半袖一枚というお子さんも見られます。学校は、ご家庭と違い、教室内と廊下や外の気温差が激しいです。また、子供たちは外で遊んでくると汗ばむほどではありませんが、「暑い」と上着を脱ぐこともよくある光景です。服装を少し工夫して、脱ぎ着で体温調節できるようにご配慮をお願いいたします。また、まもなく雪の季節となり、手袋や帽子、ネックウォーマー等を身につけてくることもあると思いますが、持ち物には必ず名前の記入をお願いします。

下着を着る

体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめ。

上手に重ね着を

厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパーと素材を生かした重ね着を。

室内と室外を意識

室内も室外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働きません。室内では上着やマフラーをぬぎましょう。

気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びを！

