

# 保健だより 1月号 NO 15



栃木市立吹上小学校



## インフルエンザに注意してください！

3学期の始まりと同時に、栃木市内の学校にはインフルエンザの流行がやってきました。本校でも、毎日A型インフルエンザによる出席停止児童がおりますが、学級閉鎖をしなければならない状況にはなっておりません。

ご家庭では、お子さんが「熱があるかもしれない？」「頭が痛い」等の症状を訴えた時には、必ず体温測定をしていただきたいと思います。ご協力をよろしくお願ひします。

## 学校でのインフルエンザ対策

### ・休み時間のうがい・手洗いの励行

休み時間は、こまめに行うよう、また給食の前は特に念入りに行うようにしています。（うがい用のお茶は、可能な家庭は持たせてください）

### ・休み時間ごとの教室の換気

窓を5分間全開し、空気を入れ換えてます。



### ・マスクの着用

毎日使用しますので、準備をお願いします。

### ・加湿器の設置

空気に湿度をあたえ、ウイルスが飛ばないようにしています。

## 3学期になって、身長と体重を測定しました！

この保健だよりといっしょに「わたしのからだ」を配付しました。お家の方とお子さんが、いっしょにご覧になり、成長を喜んでいただけたらと思います。また、「発育の記録」のグラフ記入もお願いします。ご覧になった後は、保護者印を押して、担任に提出してください。

## 体位測定平均値

※ 差は、1月の測定値から、9月の測定値をひきました。  
《男子》

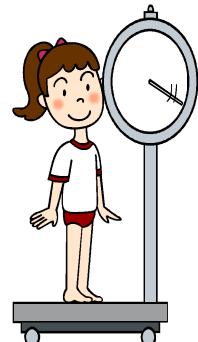
学年	身 長			体 重		
	1月	9月	差	1月	9月	差
1年	121.3	119.0	2.3	25.2	24.2	1.0
2年	125.7	124.0	1.7	26.4	25.3	1.1
3年	132.7	130.8	1.9	32.4	30.9	1.5
4年	138.8	137.2	1.6	36.6	35.5	1.1
5年	143.0	141.1	1.9	38.0	36.5	1.5
6年	149.9	147.3	2.6	43.5	41.9	1.6

## 《女子》

学年	身 長			体 重		
	1月	9月	差	1月	9月	差
1年	120.8	118.7	2.1	24.4	23.3	1.1
2年	127.6	125.7	1.9	27.6	26.6	1.0
3年	130.5	128.7	1.8	30.2	28.8	1.4
4年	137.9	135.8	2.1	33.1	31.6	1.5
5年	145.6	143.6	2.0	38.8	36.7	2.1
6年	151.4	150.1	1.3	45.6	43.7	1.9

人それぞれ伸び方は違います！みんな違っていいのです！

体のバランスを考えてみましょう！



標準体重・・・自分の身長に対して理想的な体重です。

肥満度が  
- 20 %以下・・・やせぎみ  
- 19 ~ - 10 %・・・やせぎみ傾向  
- 10 ~ + 10 %・・・標準  
+ 10 ~ + 19 %・・・肥満傾向  
+ 20 ~ + 29 %・・・軽度肥満  
+ 30 ~ + 49 %・・・中等度肥満  
+ 50 以上・・・高度肥満

## 個人データ

氏名

肥満度 (%) 標準体重 (kg) 肥満度の区分