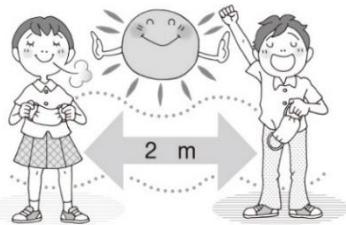


すこやか

令和4年9月27日

★感染症対策・健康観察フォーム入力の継続をお願いします。

熱中症対策でマスクを外すことがあります、屋外でもマスクを外したら近距離での会話を控えるなど、感染症対策との併用が重要です。新型コロナウイルス感染症は2回目の感染報告も増えています。感染症の研修では、一度かかった人も、感染しやすい体质かもしれないと考え予防した方がよいとの話がありました。学校でも校外でも一人一人が感染対策をとることが、安心につながります。



休日も含め、毎日の健康観察や、健康観察フォームへの入力をお願いします。発熱・嘔吐・下痢・頭痛・咳・のどの痛みなど、かぜ症状があれば登校を控え、受診をお願いします。特に、児童や同居のご家族に発熱があった場合、すぐに熱が下がっても登校せず、杉並区の受診相談センターや医療機関に事前に連絡をして受診や検査をお願いします。ご家族が発熱や検査の場合は、家庭内でもマスク着用等の感染症対策をすぐに始めることをお勧めします。

★9月の身体計測結果「発育のようす」を配付します。

「発育のようす」はA4用紙1枚です。お子さんの身長・体重の伸びや肥満度などをご確認ください。経過観察が必要な児童には成長曲線を配付します。おやつの種類や取り方、よく噛んで食べるなど食生活や運動など生活習慣を見直すとともに、かかりつけ医にもご相談ください。

10代までは骨量を増やし、丈夫な骨を作る大切な時期もあります。1日3食栄養バランスよく食べるとともに、体の成長に必要で不足しがちなカルシウムやタンパク質・ビタミンなどを意識してとりましょう。運動や睡眠も大切です。4年の体育保健領域でも学びます。

令和4年度 桃井第三小学校の身長・体重の平均

| | 男子 | | | | 女子 | | | |
|----|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|------|
| | 4月 | | 9月 | | 4月 | | 9月 | |
| | 身長 cm | 体重 kg | 身長 | 体重 | 身長 | 体重 | 身長 | 体重 |
| 1年 | 116.0 | 21.0 | 118.4 | 21.9 | 116.9 | 21.4 | 119.7 | 22.3 |
| 2年 | 122.4 | 24.2 | 125.2 | 25.7 | 123.5 | 24.4 | 125.6 | 25.7 |
| 3年 | 130.3 | 27.9 | 132.4 | 29.4 | 125.5 | 25.7 | 128.0 | 26.7 |
| 4年 | 133.9 | 29.7 | 135.9 | 31.0 | 136.5 | 30.0 | 139.6 | 31.7 |
| 5年 | 142.3 | 37.3 | 144.8 | 39.0 | 142.9 | 34.8 | 145.9 | 36.8 |
| 6年 | 148.1 | 40.7 | 151.5 | 42.5 | 147.5 | 39.3 | 149.7 | 40.4 |

★早寝・早起き・朝ごはん等の健康な生活習慣は、けがや病気を防ぎ、心の健康にも重要です。水筒や汗拭きタオルも忘れずに。

アクティブデイに向けての練習が始まっています。けがを防ぐためにも、いつもより少し早く起こし、朝食をしっかり食べさせて下さい。朝食をしっかり食べると、朝の排便も出やすくなります。朝ゆっくりトイレに行く時間が取れ、落ち着いて登校できると安心です。

朝食をしっかり食べると、午前中から頭が働き、体も活動できる状態になります。朝食を毎日食べる子の方が、学力や体力が高いという調査結果もあります。さらに朝から、給食のように主食・主菜・副菜が揃った朝食をとることで、集中力が高まり、疲労感も少なくなるようです。「早寝早起き朝ごはん全国協議会」のウェブサイトには、朝食レシピなども紹介されており、参考になります。

睡眠不足や朝食を十分に食べないと、イライラする、落ち込むなど心の健康にも影響します。朝の光を浴びて、日中体を動かして遊ぶと、心を落ち着かせるホルモンが出やすくなり、夜も早く眠くなります。寝る前にゲーム・タブレット・スマートフォン等を使用すると、寝つきが悪くなったり、寝る時間が遅くなったりするため避けるようにさせて下さい。

心も体も健康に気持ちよく過ごすために、食事・運動・休養・睡眠などの健康な生活習慣が大切です。小学生から健康な生活習慣を続けることが将来の健康にもつながります。健康な生活習慣は3年生以上の体育保健領域でも繰り返し学びますが、実践には家庭との連携が重要です。5年生では生活習慣病検診があります。



★この秋冬は、インフルエンザの流行にも注意

今年は、南半球でインフルエンザと新型コロナウイルスとの同時流行があり、インフルエンザの流行は、新型コロナウイルス流行前2019年以前よりも大きかったようです。日本でもこの秋冬はインフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行が心配されています。10月頃からインフルエンザのワクチン接種についても、医師にご相談ください。

