



# ほけんだより 2月号



令和7年1月27日

上板橋小学校 保健室

今の学年で最後の身体計測を行いました。「発育のようす」では、1年間でどれだけ成長したかを確認することができます。4月と今回の学年別平均身長を比較すると、各学年で約3～6cm伸びており、児童一人ひとりの成長を実感することができました。次回の計測は新しい学年になった4月です。そのときには、今より更に心も体も大きくなっていると思います。そのことを楽しみにしつつ、引き続き保健室からも上板橋小の子どもたちがすくすく伸びやかに成長できるようサポートしていきたいと思います。

年明け以降はインフルエンザだけでなく、胃腸炎にかかる児童がはじめています。引き続き、日々の手洗い・うがい、咳エチケット、体調管理をいつも以上に気を付けて、寒さにもウイルスにも負けないようにしてください。

## 【1月身体計測の結果】※（）内の数値は4月からの増加を示しています

個人差や学年差はありますが、子どもたちの体は各々のペースで成長している様子が見られました。ぜひご家庭でお子さんと一緒に確認していただけたらと思います。

	身長 (cm)	体重 (kg)
1年男子	120.7(+4.7)	23.1(+2.1)
1年女子	121.1(+4.3)	22.2(+1.4)
2年男子	126.0(+4.7)	27.2(+3.2)
2年女子	126.6(+5.1)	26.1(+3.3)
3年男子	132.8(+4.6)	31.0(+3.6)
3年女子	132.4(+5.0)	30.4(+2.9)
4年男子	136.7(+4.4)	32.7(+3.2)
4年女子	139.9(+5.3)	32.2(+3.6)
5年男子	144.0(+4.5)	38.8(+4.0)
5年女子	146.5(+4.1)	42.5(+4.4)
6年男子	151.6(+4.4)	45.9(+3.2)
6年女子	151.8(+3.5)	45.8(+4.4)

### 【肥満度について】

「発育のようす」には、肥満度(%)の記載があります。

－30%以下：高度やせ、－20%以下：やせ、－20～20%：普通

20%以上：軽度肥満、30%以上：中等度肥満、50%以上：高度肥満

お子さんの発育で気になることがありましたら、保健室で成長・体重曲線を作成できますので、お気軽にお申し出ください。

## **【お詫び】**

測定方法の不具合で、9月の身長が実際よりも1センチ程度高くなっている児童が複数いることが判明しました。該当児童は9月と比較し、身長が減っているように表記されていますが、その不具合によるものです。お子様の成長を楽しみにしてくださっている保護者の皆様には、ご心配をおかけし大変申し訳ございません。該当児童については再度計測をおこないました。順調に成長しておりますので、4月からの伸びを見ていただけたらと思います。

## **【アレルギー等による除去食の面談について】**

2月から3月にかけて、来年度も食物アレルギーや疾患等に伴う除去食対応を継続される方を対象に面談を行います。食物アレルギーや疾患等が判明したお子様で、新たに学校での除去食対応を希望される場合は、必ずお申し出ください。学校管理指導表（医療機関で医師が記入）等の書類の配布や、面談日程の調整をいたします。疾患や治療に関連した除去食の場合は診断書（費用はご家庭負担）の提出が必要になりますので、ご承知おきください。

## **【冬のお肌ケアについて】**

寒さが増してきてから、乾燥による手指や手の甲にひびわれやあかざれができ、出血や痛みを訴えて来室する子がみられてきました。子どもの皮膚は、寒さや乾燥など外部刺激から一番外側で守る表皮が薄く、お肌の水分量も大人より少ないという特徴があります。保健室では、ばんそうこうを貼る、保湿剤（ワセリン）を塗る程度の処置しかできません。ひびやあかざれ、お肌のかさつきが気になる場合は、ご家庭での保湿ケア（クリームを塗る等）、皮膚科の医師に相談する等対応をお願いします。

## **【手洗い指導を行いました👐】**

今回は、身体計測の前に保健指導として手洗い指導を行いました。水だけで5秒程度洗った場合、水と石けんで10秒程度洗った場合（子どもの手洗い時間の平均は10～11秒、大人は13秒程度だそうです）、同じく30秒程度洗った場合で、汚れの残り具合を写真で確認しました。子どもたちはそれぞれ自分の手洗いを振り返り、「こんなに汚れてるんだ」「これじゃ給食が食べられないー！」と話していました。最後はみんなで（水やせっけんをつけるふりをして）手洗いを練習したのですが、子どもたちは中休み・昼休みに流れる「花王 あわあわ手洗いのうた」を自然と口ずさんでいました。これからも歌が流れるたびに、正しい手洗いを思い出してほしいと思います。

指導後、昼休みに子どもたちに手洗いの様子を聞いてみたところ、「30秒洗ったよ」「ピカピカにした」といった声が聞かれました。ぜひご自宅でも手洗いの大切さについて話題に出して頂き、感染対策をして頂ければ幸いです。

また、清潔なハンカチを毎日持ってくるよう指導しましたので、お子様に持たせてください。