

ほけんだより 9月

* おうちのかたといっしょによみましょう *

No. 9 / 令和8年 9月 16日 燕市立小池 小学校 保健室



どれくらい成長したかな？

9月の身体測定の結果をお知らせします。身長・体重・肥満度について、家の人といっしょに見て、発育の様子を確かめましょう。

<小池小学校の平均値(9月測定)>

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	119.7	22.2	117.3	21.1
2年生	126.9	26.7	126.5	25.3
3年生	132.9	29.9	131.5	28.2
4年生	133.9	31.7	136.1	30.7
5年生	141.9	35.6	144.4	40.3
6年生	148.2	39.5	146.4	37.2

成長の仕方は、一人一人違って当たり前です。
平均値は、あくまでも全体的な目安としてください。

<肥満度の目安>

- +30%以上・・・肥満要注意
- +20~29%・・・やや肥満
- 20~+19%・・・標準
- 20%以下・・・やせ要注意

骨が成長するしくみ

「骨たんなん骨」と呼ばれる、骨を成長させる細胞が集まった部分が伸びることで成長します。大人になると全体がかたい骨になるため、骨が伸びるのは子どもの時期だけの特別なしくみです。

骨たんなん骨
骨を成長させる細
うが集まった部分

成長が終わ
ると骨たんなん
骨はなくなる

骨を成長させるには・・・

栄養をしっかり取る

カルシウムやたんぱく質は骨や筋肉のもとになります。



日光を浴びて運動する

骨がカルシウムを吸収するのを助けるビタミンDがつけられます。



たっぷり睡眠をとる

寝ている間に、成長ホルモンがたくさん出ます。



保護者の方へ

全校児童が「発育のようす」を保健連絡袋に入れて、持ち帰りました。用紙の回収はありません。空の保健連絡袋のみ、学級担任へご提出ください。

インフルエンザ

しんがた かんせんしょう
新型コロナウイルス感染症

かんせんしょう よぼう 感染症を予防しよう！



なつやす あ つばめしない
夏休み明けから、燕市内でもインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の
はっせい つづ
発生が続いています。小池 小 でも、先 週から新型コロナウイルスの発生や、発熱
による欠席がみられました。また、新潟県では、すでにインフルエンザの流行期
に入っています。最近 は季節にかか
り流行することがあるインフルエンザ
等の感染症。一人一人が日頃から、予防のための行動を取っていきましょう。

保護者の方へ

新型コロナウイルスやインフルエンザにかかった場合は、出席停止となります。この2つの感染症に限り、**登校許可証は必要ありません**が、診断を受けた場合は、学校にご連絡いただき、お休みの期間についてお知らせください。

かんせんけいろ 感染経路

さいきん ひと からだ はい こ みち
…ウイルスや細菌などが人の体へ入り込むまでの「道」



せきやくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを直接、鼻や口から吸い込んでしまうことでうつる。



ドアノブや机、いろいろなものについているウイルスが手に付き、その手で鼻や口を触ったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。

よぼう 予防のためのポイント



えいよう
栄養バランスの良い食事や十分な睡眠で、体調を整えておく。



きたくこ
帰宅後には石けんを泡立てて手洗いをしっかりする。



かんそう
乾燥した空気から喉を守るためマスクを着用する。



せきやくしゃみをする時は、ティッシュやハンカチで押さえる。



しつない しつど
室内の湿度を 50～60%程度に保ち、換気もする。



りゅうこうじ
流行時には人混みを避ける。やむを得ない時は、マスクをする。