



令和8年2月13日
藤小学校保健室
No.11

保護者及び
児童の皆さんへ
※一緒にお読み
下さい

身長伸びが
大きいのは
男子は6年生
女子は4年生

* インフルエンザ B 型が流行しています *

昨年の11月頃にはインフルエンザA型の流行がありましたが、現在はB型とマイコプラズマ肺炎が流行しています。発熱前に頭痛や腹痛、喉のいたみや咳、だるさなどの訴えも見られます。高熱でなくとも長引く咳や繰り返しの発熱などの症状があれば、医療機関を受診しましょう。わずかでも体調の変化を感じている人は必ずマスクをしてください。

インフルエンザ
登校できるの？

2つの条件を
両方満たしたら
登校できます

発症してから
5日経っていること
発熱した翌日を1日目とする

解熱してから
2日経っていること

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症(発熱)	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症(発熱)	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症(発熱)	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症(発熱)	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症(発熱)	解熱	1日目	2日目			登校OK		

新型コロナウイルス感染症は5日経っていることと解熱後1日経過です。

★インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症のみ登校時に登校開始許可証明書は必要ありませんが、図の休養期間を守るようにお願いします。

★その他の感染症の場合は、医師の診断により感染のおそれがないと認められたことを証明する「登校開始許可証明書」(無料)の提出をお願いします。病院にない場合は学校からお渡ししますので、ご連絡ください。また、HPの各種様式のところにも載っています。



良い睡眠のために できることから始めよう

- 睡眠時間(量)を十分確保する
- 睡眠休養感(質)を高める

あさ

- 起床後から日中にかけて太陽の光をたくさんあびる
- 朝食はしっかりとる

ひる

- テレビ・ゲーム・スマホ使用時間をへらし体を動かす
- コーラ類、エナジードリンク、コーヒーなどのカフェイン飲料をひかえる

よる

- 夜ふかしに注意する
- 寝る前はデジタル機器を使用しない
- 寝室は暗く、静かで心地よい温度に

1月の発育測定結果・1年間の成長

身長(cm)	男子			女子		
	4月	1月	4月→1月	4月	1月	4月→1月
1年	116.8	121.2	4.4	115.2	119.6	4.4
2年	122.4	126.5	4.1	121.8	126.2	4.4
3年	129.0	133.3	4.3	129.0	133.7	4.7
4年	134.7	138.9	4.2	133.7	139.0	5.3
5年	138.5	143.5	5.0	141.5	146.6	5.1
6年	147.0	152.5	5.5	147.2	151.4	4.2
体重(kg)	男子			女子		
	4月	1月	4月→1月	4月	1月	4月→1月
1年	21.3	22.9	1.6	20.6	22.6	2.0
2年	24.9	27.4	2.5	23.3	25.6	2.3
3年	27.9	30.3	2.4	28.4	31.3	2.9
4年	32.2	35.6	3.4	29.7	32.7	3.0
5年	34.1	37.3	3.2	35.5	39.6	4.1
6年	39.3	43.5	4.2	40.2	44.1	3.9

* 学校保健委員会報告 *

2月3日(火) 鶴ヶ島市保健センターの保健師をお招きし、生活習慣病予防についてお話をしていただきました。

- ◆生活習慣病とは、食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、発症・進行に關与する症候群(高血圧・がん・心疾患・脳血管疾患・肥満・精神疾患など)
- ◆週末に長く寝る(寝だめ)習慣は平日の睡眠不足サイン。
- ◆日中の居眠り、勉強・運動に集中できない、すぐにイライラする、なども睡眠不足が原因の可能性も。
- ◆子どものうちから気を付けたいことは、まずは睡眠!
- ◆小学生で必要な睡眠は9~12時間
- ◆睡眠中に行われていること●成長ホルモン分泌 ●記憶整理・定着●体のメンテナンス(細胞や筋肉の修復)●脳と心のリセット ●免疫の調整
- ◆よい睡眠で、食欲アップ↑ 活動量アップ↑ 免疫力アップ↑に。