

えがお

上尾市立尾山台小学校 保健室
ほけんだより(家庭数配付)
令和8年1月19日(月) No.8



ふゆやす お こども あか こえ がっこう もど がつ さむ もっと きび
冬休みが終わり、子供たちの明るい声が学校に戻ってきました。1月は寒さが最も厳しく、インフルエンザ
かんせんせい い ちょうえん りゅうこう しんばい じ き がっこう て あら こえ かん き
や感染性胃腸炎などの流行が心配される時期でもあります。学校では、手洗い・うがいの声かけや換気な
にちじょうてき かんせんしょうよ ぼう ひ つづ と く
ど、日常的な感染症予防に引き続き取り組んでいます。

かてい じゅうぶん すいみん よ しよくじ あさ けんこうかんさつ とお こ
ご家庭におかれましても、十分な睡眠やバランスの良い食事、朝の健康観察などを通して、お子さんの
たいちょうかん り きょうりよく ねが すこ たいちょう ふりよう むり はや きゅうよう じゅしん
体調管理へのご協力をお願いいたします。少しの体調不良でも無理をせず、早めの休養や受診につな
かんとく かんせんかくだい ふせ つな
げていただくことが、感染拡大を防ぐことにも繋がります。

ほけんしつ ことし しょう こ けんこう えがお す
保健室では、今年もおや小っ子のみなさんが健康で笑顔いっぱいにご過ごせるようサポートしていきます。
ことし ねが
今年もどうぞよろしくお願いいたします。

1月の保健目標「手洗い・うがいをしっかりしよう」

がっき はついくそくてい ぜんがくねん か ぜ かんせんしやう ま てあら
3学期の発育測定で、全学年に『風邪や感染症に負けない!~せきエチケットと手洗い~』についての
ほけんしどう おこな て からだ なか はい せつ つか てあら いちばん かんせんよ ぼう
保健指導を行いました。ウイルスは、手から体の中へ入るため、石けんを使った手洗いが一番の感染予防
になること、風邪を引き始めたら周りの人に移さないようにマスクをつけることなどについて話しました。ま
ひとりひとり てあら つか あら のこ ぶぶん め み かくにん
た、一人一人、手洗いチェッカーを使って、洗い残しの部分を目で見えて確認できました。



●○ トイレ清掃用の古布を募集します(お願い) ○●

こども おこな せいそう ゆか ぞうきん ぞうきん しょう おこな いま ぞう
子供たちが行うトイレ清掃の床の雑巾がけでは、雑巾ワイパーを使用して行っています。今までは、雑
きん つ ど あら がっき こうかん えいせいめん こうりよ と つ ぞうきん かい
巾をその都度洗って、学期ごとに交換していましたが、衛生面を考慮して、取り付ける雑巾を1回ずつの
つか す おも ざいこ ひつよう かてい つか
使い捨てにしたいと思っています。そのため、たくさんの在庫が必要となりますので、ご家庭で使わなくなった
タオルや綿の衣類などがありましたら、寄付にご協力をお願いします。

●使用の際は、20× 30cm程度の大きさにカットします。

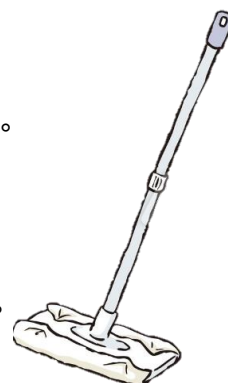
・使用サイズに裁断されたものだと大変助かりますが、大きいままでも大丈夫です。

●シミや落ちない汚れがあっても結構です。

●厚手のものは、ワイパーに取り付けられない場合があります。

※ 寄付していただけるものがありましたら、お子さんを通して担任へお渡しください。

ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。





3 学期 発育測定の結果 (平均値)



男子	身長 (cm)				体重 (kg)			
	4月	9月	1月	4月→1月の伸び	4月	9月	1月	4月→1月の増加量
1年	115.4	118.2	120.7	+5.3	20.1	20.7	23.4	+3.3
2年	123.3	125.3	127.7	+4.4	25.0	26.5	27.6	+2.6
3年	129.9	132.5	133.8	+3.9	26.1	27.9	29.0	+2.9
4年	136.6	140.8	141.9	+5.3	33.8	36.5	34.9	+1.1
5年	141.6	144.2	146.8	+5.2	40.0	42.2	44.1	+4.1
6年	147.6	150.7	153.5	+5.9	37.9	40.3	42.5	+4.6

女子	身長 (cm)				体重 (kg)			
	4月	9月	1月	4月→1月の伸び	4月	9月	1月	4月→1月の増加量
1年	117.8	120.8	122.6	+4.8	21.5	22.8	24.4	+2.9
2年	122.8	124.6	126.8	+4.0	23.6	24.9	26.1	+2.5
3年	128.4	131.2	132.4	+4.0	27.7	29.6	30.6	+2.9
4年	134.8	138.5	140.8	+6.0	31.4	33.4	34.8	+3.4
5年	143.1	145.8	148.0	+4.9	37.6	39.8	41.5	+3.9
6年	150.5	152.0	153.6	+3.1	39.4	40.5	42.8	+3.4

保護者の方へ

- 3学期の身体測定を行いました。一度健康手帳を返却いたしますので、お子さんの発育の状況をご確認ください。成長のスピードには、個人差がありますので、あくまでも上記の表は、平均値として参考にしてください。体重の急激な増減や身長の伸びが少ない(目安:1年間で4cm以内)などの発育に関して心配なことがありましたら、成長曲線等のデータもお渡しできますので、お気軽に養護教諭までご相談ください。

【確認するところ】

提出日: 1月26日(月)まで

(1) P4~5「そだつからだ(ていきけんこうしんだん)」

- 3学期・保護者印の欄に押印してください。
- 冬休みを利用して医療機関を受診された疾病には、健康診断の結果に「済」を記入してください。

(2) P6~7「発育の記録」

- 身長・体重の記録を確認し、7ページのグラフを記入してください。

- 1学期の定期健康診断の結果で、「治療のすすめ」をお配りしたご家庭では、夏休みや冬休みを利用して受診していただけたでしょうか。結果をお持ちでしたら学校へ提出をお願いします。まだの人は、今年度中に受診してください。