



3学期がはじまり10日がたちました。学校生活のリズムにもどりましたか？
 この冬は、いろいろな感染症の流行が心配されています。予防の仕方は、今までと変わります。手洗い・うがい、生活リズムをととのえ免疫力をあげる、換気をするなど、自分ができることをしっかりおこない、3学期も元気にすごしましょう。

みんな大きくなりました！ ※数字は校内平均値です

先日、身体測定をおこないました。みなさん、4月よりもだいぶ大きくなりましたね。

学年	身長(4月)	身長(1月)	身長の伸び	体重(4月)	体重(1月)	体重の増え
1年男						
1年女						
2年男						
2年女						
3年男						
3年女						
4年男						
4年女						
5年男						
5年女						
6年男						
6年女						

※成長には個人差があり、人によってのびる時期もちがいます。平均より多い少ないは、問題ではありません。大切なのは、バランスよく成長しているか、自分は今、成長のどの時期にあるのかを知ることです。心配なことがある人は、保健室まで相談に来てください。

※わたしの健康を配付しました。自分の成長を確認しましょう！

成長期はいつ？

個人差がありますが、女子は小学校高学年から中学校の3、4年間で12~25cm、男子は中学生から高校生ごろの3、4年間で20~32cm、身長がもっとも伸びる時期と言われています。この時期に大切なことは、しっかり睡眠と栄養をとり、たくさん運動することです。

保健指導をしました！！

身体測定の時に、かぜ予防のお話をしました。手には、目には見えないけれど、ウイルスがたくさんついています。しっかりせっけんをつけて、洗いましょう。また、せきエチケットに、こころがけて、人にうつさないように気をつけましょう。

※3つのせきエチケット（せきがでるときのマナー）



せきがでるときはマスクを
しまししょう。



ハンカチやティッシュで
おおいしょう。



そでで口と鼻を
おおいしょう。

こちらは、冬に流行する感染症です。おもな症状や出席停止期間の確認をしましょう。



かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・感染性胃腸炎のちがい

	一般的なかぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症	感染性胃腸炎
おもな症状	せき・くしゃみ・鼻水・のどの痛み	かぜの症状に加え、関節や筋肉などの全身の痛み	呼吸器（鼻・のど・肺）の症状・味覚や嗅覚の異常・全身の痛み	腹痛・吐き気・嘔吐・下痢
熱	微熱（37～38℃）	高熱（38℃以上のこともある）	微熱もしくは高熱	微熱のことが多い
症状の進み方	ゆっくり	早い	急に早くなることもある	早い
感染力	弱い	強い	強い	強い
おもな原因	アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス	新型コロナウイルス	ノロウイルス・ロタウイルスなど
学校の出席停止期間	特になし（症状がなくなり、よくなってから）	発症後5日、かつ解熱した後2日（幼児3日）を経過するまで	発症後5日、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで	特になし（嘔吐や下痢がなくなり、よくなってから）

保護者の方へ

☆本日「わたしの健康」を配付しました。今回は、身長と体重の記録です。保護者印を押していただき、学校に提出してください。なお、6年生は、自宅で保管してください。また、歯科や視力など、治療のお知らせを提出していない場合は、必ず提出してください。
 ☆寒さが厳しくなってきました。学校では感染予防のため、廊下と教室の窓を、常に少し開けて換気しています。ストーブはつけていますが寒がる児童も多くいますので、フリースなどの上着を持たせると良いと思います。よろしくお願いします。