

ほけんだより 9月

令和8年9月17日発行
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦



なんだかだるい…それ、秋バテかも？

朝晩は少しずつ涼しくなり、少しずつ秋の気配を感じる季節になりましたね。季節の変わり目は、気温の変化が大きく、体が疲れやすくなる時期です。さらに今年はインフルエンザも流行しているので、手洗い・うがいや生活リズムを整えて元気に過ごしましょう！

体を元気にするための3つのスイッチ



そこで大事なのが、バイキンに負けない元気な体をつくることです。手洗い・うがいをしっかりとすること、毎日元気に体を動かし、しっかり寝ることで、体のめんえき力(病気とたたかう力)が高まり、病気の予防につながりますよ！

① 朝日スイッチ



朝はカーテンを開けて
太陽の光を浴びよう！

② 運動スイッチ



休み時間や外遊びで
体を動かそう！

③ おやすみスイッチ



寝る前はゲームや動画を
お休みしよう！

発育測定平均値 ～自分の結果を見てみよう～

身長が伸びてガッツポーズをしている人もいました。思ったより伸びが少なかった人もいたようですが、全員がちゃんと伸びていましたよ！

成長のスピードは、人それぞれ違います。今だけを見るのではなく、自分のペースで大きくなっていけば大丈夫です。

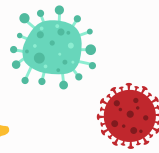


	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長(男子)cm	121.0	125.0	131.8	135.9	144.5	146.5
体重(男子)kg	23.1	26.6	30.7	31.9	39.0	43.0
身長(女子)cm	118.9	124.8	130.8	137.4	144.8	148.7
体重(女子)kg	22.1	25.6	28.2	33.3	39.1	41.5



保護者の方へ

インフルエンザの流行について



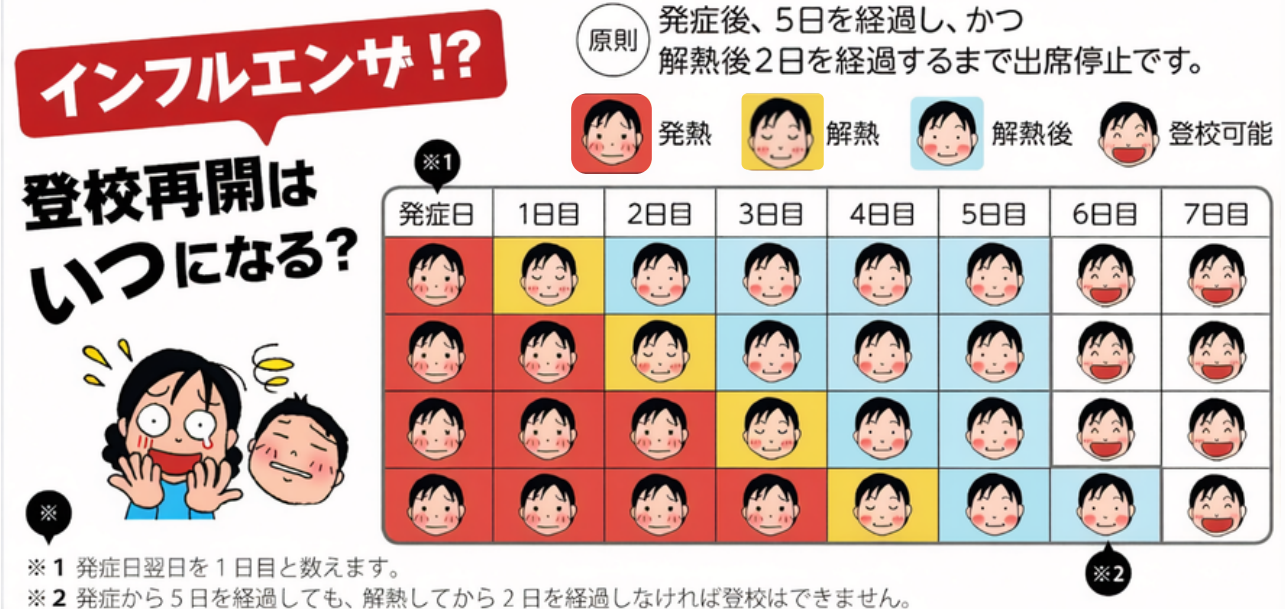
都内では例年より早い8月から流行期に入り、感染が広がり始めています。

(※都内の1医療機関あたりの患者数:5.46人／第36週)

本校でも少しずつ罹患者(かかったお子さん)が出ていますが、現在のところ、大きな広がりは見られていません。学校でも予防を徹底していますが、ご家庭でもご協力お願いいたします。

<ご家庭でのお願い>

- ・**普段の予防**：手洗い・うがい、適切な換気、十分な睡眠などが感染予防につながります。
- ・**かかったかな？と思ったら**：発熱などの症状がある場合は、無理な登校を控え、医療機関への受診をご検討ください。
- ・**出席停止の目安**：「発症した後5日、かつ解熱した後2日を経過するまで」となっています。登校の際は、保護者が記入した**【出席停止解除願】**を提出してください。



小児生活習慣病予防健診、受診はお済みですか？

4年生
対象

小児生活習慣病予防検診はもう受診されましたか？この機会にぜひ予防健診を受け、ご家族でお子さんの生活習慣について考えるきっかけにしてください。**10月31日(土)までに受診をお願いいたします。**

夏休み明けは、疲れが出やすい時期です。最近の長雨やお天気の影響もあって、「学校に行きたくない」「やる気が出ない」という気持ちも自然な反応です。まずは十分な睡眠を心がけ、お子さんの話に耳を傾けながら、無理のないペースで学校生活に慣れていけるよう見守ってください。

