

# ほけんだより 1月号

令和8年1月  
目黒区立向原小学校  
校長 畔柳 信之  
養護教諭 船越 夏可



1月も半ばを過ぎ、これからますます寒い時期にさしかかります。  
感染症が流行する季節ですが、向原小でもインフルエンザにかかる人が増え、  
学級閉鎖をしたクラスもあります。  
予防には手洗い・うがい以外にも、体を冷やさずしっかり温めることも大切で  
す。服装の工夫して寒い季節を乗り切りましょう！

## 発育測定が終わりました。健康カードをお返しします！

冬休み明けに発育測定を行いました。

今年度最後の測定になります。お子様と一緒に成長の様子を見ていただき、普段の生活習慣についても話し合ってみてください。

各学年の保護者印欄にご捺印のうえ、2月2日（月）までに学校へご返却ください。

発 育 測 定		名 前			
学 年	項目	4	5・6	1	1年間の成長
1 年	身長(cm)				
	体重(kg)				
	肥満度(%)				
	保護者印				
2 年	身長(cm)				
	体重(kg)				
	肥満度(%)				
	保護者印				
3 年	身長(cm)				
	体重(kg)				
	肥満度(%)				
	保護者印				
4 年	身長(cm)				
	体重(kg)				
	肥満度(%)				
	保護者印				
5 年	身長(cm)				
	体重(kg)				
	肥満度(%)				
	保護者印				
6 年	身長(cm)				
	体重(kg)				
	肥満度(%)				
	保護者印				

$$\text{肥満度}(\%) = \frac{\text{実測体重(kg)} - \text{身長別標準体重(kg)}}{\text{身長別標準体重(kg)}} \times 100$$

肥満度のめやす  
-20%以下 : やせすぎ  
-9%~19% : 標準  
30%~49% : 中等度肥満  
50%以上 : 高度肥満

### 1年生から5年生の保護者様

お子様の学年の1月の身長・体重・肥満度をご確認していただき、保護者印欄に押印をお願いします。

### 6年生の皆さん、保護者様

6年生は小学校生活最後の測定になります。1年生から6年生の間で体だけでなく心も大きく成長したことと思います。6年間の成長について、是非、ご家族で話題にしていだければと思います。

健康カードはご家庭で保管をお願いします。

## 向原小インフルエンザ感染状況について



1月に入り、4年生で学級閉鎖を行いました。現在、他の学年やクラスでも感染の報告があります。

また発熱や体調不良での欠席者も増えており、保健室でも発熱による早退者が続いている状況です。インフルエンザの潜伏期間は、1～3日程度です。

体調管理に十分に気をつけ、感染が疑われる場合には早めに医療機関を受診していただくようお願いします。感染拡大を防ぐためにも、引き続き、ご家庭での健康チェックにご協力ください。

### 感染防止対策のポイント

- ① こまめに手を洗いましょう。
- ② 規則正しい生活を送って十分な休養をとり、バランスのとれた食事と適切な水分の補給に努めましょう。
- ③ 普段から一人ひとりが咳エチケットを心がけましょう。
- ④ 室内の換気を行いましょう。

また、十分な湿度（概ね50%～60%）を保ちましょう。



今後も、校内全体で手洗い、手指消毒や換気等をしっかり行いながら、感染予防に努めていきます。

お忙しい朝の時間帯ですが、できる限り早く気づくため、また感染を広げないためにも、ご家庭でも、検温とともに登校前の体調チェックをお願いいたします。

### 子どもの手洗い習慣化作戦

### ポイントは楽しく☆



感染症予防の基本である手洗い。冬は特に徹底したい時期ですが、子どもに習慣づけさせるのは難しいもの。そこで、おうちでも是非挑戦してみていただきたいポイントがあります。



#### ① 子ども目線の環境づくり

蛇口が高い位置にある場合は踏み台を置いてあげて、ハンドソープは子どもの手の届きやすい位置に。

#### ② 一緒に手洗いをする

「わからない」ことにはなかなか積極的になれません。うちの方や兄弟も一緒だとまねをして手洗いができます。

#### ③ できたらほめる

大人にとっては当たり前でも、子どもにとっては挑戦です。たくさんほめて、成功体験にしてあげてください。