



# すこやか 12月

令和元年11月29日  
羽生市立村君小学校  
ほけんだより

今年もあとわずかとなりました。この1年間元気に過ごすことができましたか？いよいよ寒さも本番を迎えます。冬休みももうすぐですね。クリスマスやお正月が楽しく過ごせるように、手あらい・うがいを忘れずにして、かぜやインフルエンザにかからないようにしましょう。

## インフルエンザに 気をつけよう

### 12月の保健目標

- <保>部屋の換気に気をつけよう
- <歯>おやつを上手にとろう
- <食>食事のマナーを身につけよう

#### おうちの方へ

### インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、  
学校はお休みになります。中つくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	
発症後2日目に 解熱した場合				解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能		
出席停止期間	→								
発症後4日目に 解熱した場合					解熱後 1日目		解熱後 2日目	登校可能	
出席停止期間	→								

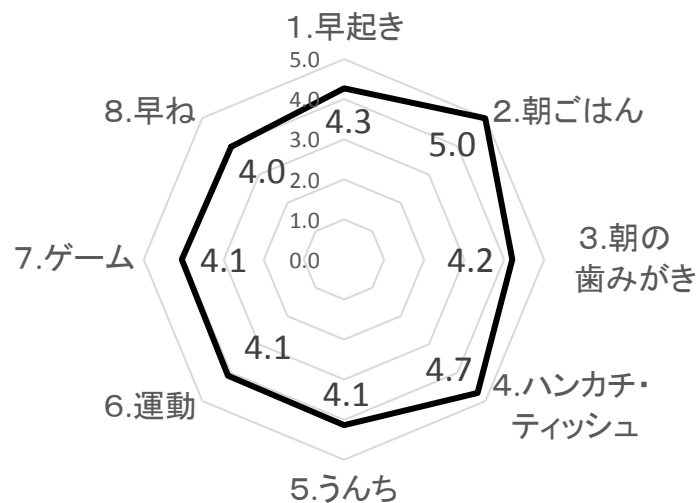
## 薬物乱用防止教室を行いました

11月20日(水)に、5・6年生で薬物乱用防止教室を開催しました。今年度は、小学館集英社プロダクションより、講師の方をお招きして行いました。薬物を乱用すると脳の仕組みが壊されて、幻覚や妄想など体に様々な問題が起きることや、社会や周囲の人々に重大な影響を与えることを教えていただきました。また、危険な薬物を誘われたときには、きっぱりと断り、できるだけ早くその場を離れることの大切さを学びました。薬物乱用の恐ろしさを心にとめ、絶対に手を出さない、誘われても絶対に断る勇気を持ってほしいと思います。



## 生活リズムチェックの結果

10月28日～11月1日に全校で行った生活リズムチェックの集計結果です。月曜日から金曜日までの5日間のうち、平均して何日できたかを表したグラフになっています。



### 生活リズムチェックの内容

- 朝、6時半までに起きた
- 朝ごはんを食べた
- 朝、歯をみがいた
- きょう、ハンカチ・ティッシュを身につけていた
- きのう、うんちが出た
- きのう、運動や外遊びをした
- きのう、テレビ、ゲーム、動画は2時間以内だった
- きのうの夜は(※)時までねた  
※1～3年は9時、4～6年は10時

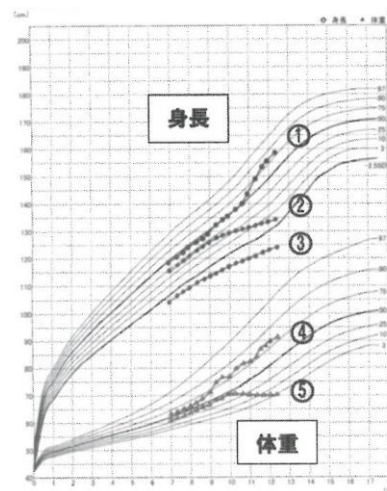
7月に行ったときと比べて、「1 早起き」「2 朝ごはん」「7 ゲーム」「8 早ね」の項目が上がりましたが、「3 朝の歯みがき」の項目が0.3下がった結果となりました。朝、歯みがきする時間がないという人は、今より少し早起きをして歯みがきできる時間がつくれるように心がけましょう。



## 保護者の方へ・・・成長曲線について・・・

「学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令」では、学校で行う健康診断について「成長曲線」を積極的に活用することが奨励されています。羽生市でも今年度より、これまでの身長・体重測定値をもとに成長曲線を作成し、該当児童に通知することとなりました。

つきましては、個人面談で来校した際に該当する保護者の方にお声かけさせていただきます。



#### <身長>

- ①身長の伸びが異常に大きい場合
- ②身長の伸びが異常に小さい場合
- ③極端な低身長 (-2.5SD 以下)

#### <体重>

- ④進行性の肥満
- ⑤進行性のやせ

