

令和6年3月1日

江戸川区立西一之江小学校

校長 川浦孝彦

ほけんだより

今年度もあと残りわずかとなりました。2月はインフルエンザB型が流行し、欠席者が増加、学級閉鎖を実施しました。流行は下火になりましたが、引き続き感染予防に気を付けていきましょう。よろしくお祈りします。

病気・けがの予防に… 大切な「見直し」「ふりかえり」

今年度も、あっという間にまごめ3月。6年生は中学校へ、1年生から5年生は学年が上がります。もうすぐ新しい生活が始まりますね。その準備のひとつとしてやっておいてほしいのが、『健康面の見直し・ふりかえり』です。



この1年間で、何かしらの病気やけががあった人も少なからずいることでしょう。これからむかえる新年度、病気やけがを予防し、もっと健康にすごすために「手洗いができていなかった」「つかれていた」など、なぜそのとき病気やけがになったのかをあらためて考えてみるのがとても大切なことです。



そして、いま調子がよくなかったりけがをしていたりするところがあれば春休みのうちに受診し、できればなおしてしましましょう。ドキドキ・ワクワクのはじめの一步、元気にふみ出したいですね！

耳のはたらき あなたの耳を大切に

【はたらき:その1】音を聞きます

からだの外の「耳かい」で集めた音が「こまく」をふるわせませす。ふるえは「耳小骨」「かぎゅう」をとおり、その信号が神経を伝わって脳に届き、『聞こえた』とわかります。



【はたらき:その2】バランスをとります

耳の奥にある「さんはんきかん」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じとっています。それらの信号を脳で受け、からだがおねなように手や足を動かします。

耳を大切にするためには？



- 耳そうじは 入り口近くをやさしく
- 鼻は片方ずつ静かにかむ
- イヤホン・ヘッドホンは 使う時間と音量に注意
- たたかない・引っばらない

からだからこんな声が聞こえませんか？



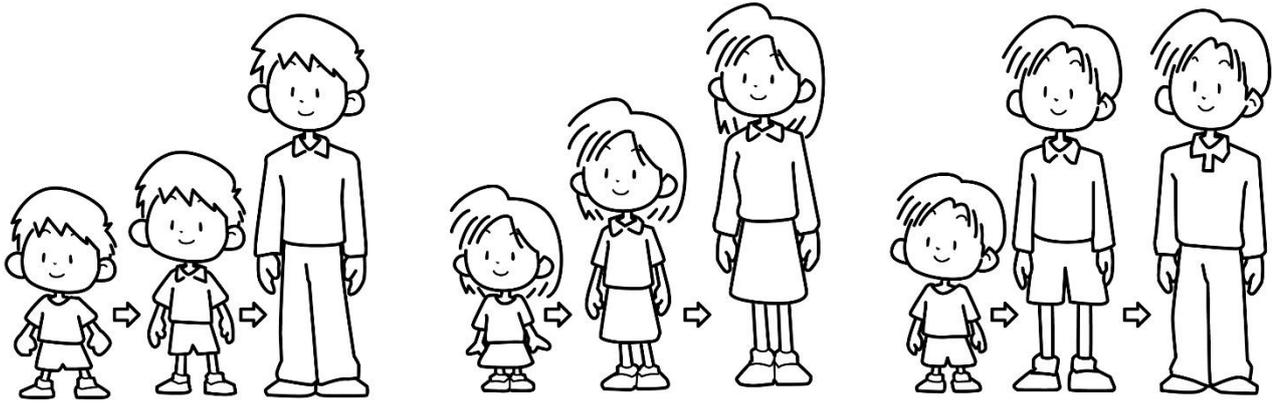
からだからの声(サイン)が聞こえたら、生活を見直してみましよう。

さあ、4月からは学年が一つ上がります。春休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、新学期には元気に登校しましょう。

今年1年間のご協力ありがとうございました。



成長には個人差がある



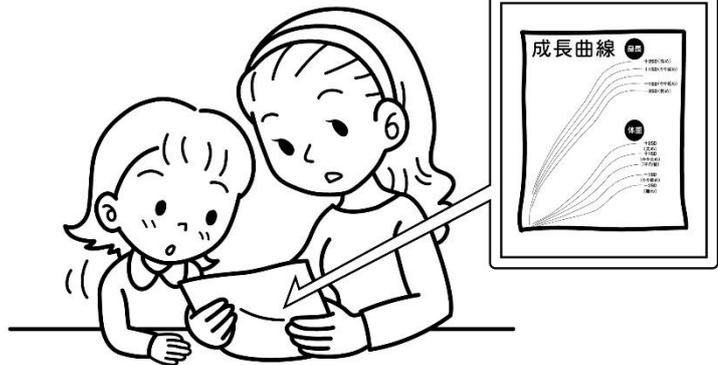
成長のしかたは人によって違います。毎年同じように背がのび、体重が増える人もいれば、なかなか体格が変わらなかったのに急に大きくなる人もいます。栄養のバランスのいい食事を取り、運動をし、休養もしっかりとって、健康的に過ごすことが大切です。

各個人に发育のようすをお渡ししています。裏面には身長・体重成長曲線を印刷してありますので、成長の様子を確認してください。

〈参考〉低身長の見ポイント

- ・身長が同年齢の成長曲線の下線にとどかない
- ・まだ成長期なのに身長の伸びが止まってきた

こうしたことがあるときは、病気の可能性があります。一度病院で相談したほうがいいでしょう。



低身長の目安 (下記「下位25%」の身長が成長曲線の下線になります。これを下回っていると病気が原因の可能性がありますが、生まれ月も大きく関係しますので、詳細は専門医にご相談下さい) (単位cm)

性別 \ 暦年齢	6歳4か月	7歳4か月	8歳4か月	9歳4か月	10歳4か月	11歳4か月
男児 標準身長	115.6	121.5	127.2	132.7	138.2	144.3
男児 下位25%	106.1	111.6	116.8	121.4	125.9	130.0
女児 標準身長	114.6	120.7	126.5	132.5	139.2	146.0
女児 下位25%	105.4	110.8	115.9	120.6	125.4	132.0