

令和6年11月8日  
 札幌市立月寒東小学校  
 保健だより No.8  
 【児童数配付】



## 発育測定を行いました



10月16日(水)、17日(木)で全学年の発育測定を行いました。結果は「じぶん」に書き写したものを持ち帰りましたのでご確認ください。児童期は身長も体重もどんどん変化する時期ですので、結果の数値を過度に心配せず、食事・運動・睡眠がきちんととれているか、きちんと身長と体重が増えているかなどの視点からお子さんの成長を長い目で見守っていきましょう。



### 肥満度って何？

学校で保管している健康カードに発育測定で計測した身長・体重の他に肥満度を記入しています。肥満度は身長別の平均体重と、実際に計測した体重を比較する方法でパーセンテージを算出します。パーセンテージに応じて以下のように判定をしています。骨格や筋肉の量で体重に影響があるため、肥満度の数値はあくまでも目安です。

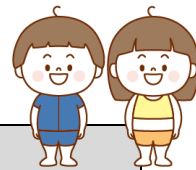
判定	やせ傾向		普通	肥満傾向		
	高度やせ	やせ		20%以上		
肥満度	-30%以下	-30%超 -20%以下	-20%超～ +20%未満	軽度肥満 20%以上 30%未満	中等度肥満 30%以上 50%未満	高度肥満 50%以上

『児童生徒等の健康診断マニュアル 平成27年度改定』より引用



### 性に関する指導を行います

本校では例年「性に関する指導」として自他の心身や成長・命についての学習を行っています。幅広い内容を通して「性に関する指導」を行うことで、自分自身がとても大切な存在であることを知り、同じように他者を尊重することができるような指導目標を掲げています。



1年：からだをきれいに	2年：わたしたちのからだ
体を汚れ(砂・便・汗・鼻水・ばい菌など)から清潔にすることの大切さを理解し、日常生活の中で自分の体を清潔にする方法を学習します。	自分自身の体の仕組みや働きや、男女の体の違いがあることを知ることを通して自他の体や命を大切にすることを育てられるような学習をします。
3年：赤ちゃん誕生	4年：育ちゆくからだ私
実際に生まれたばかりの赤ちゃんと同じ大きさ・重さの赤ちゃん人形を抱っこする活動を行い、自分自身が大切に育てられたことや現在も一人一人が尊い存在であることを学習します。	思春期の体の変化の学習を踏まえて、まもなく差しかかる思春期や二次性徴に個人差があることや、自分や相手に対してふさわしい受け止め方や行動はどのようなものがあるかを学習します。



※5,6年生は旅行的行事の前に性に関する指導を実施済みです。  
 ※実施時期はこれから学級ごとに調整し決定します。

# インフルエンザ今年はどう？



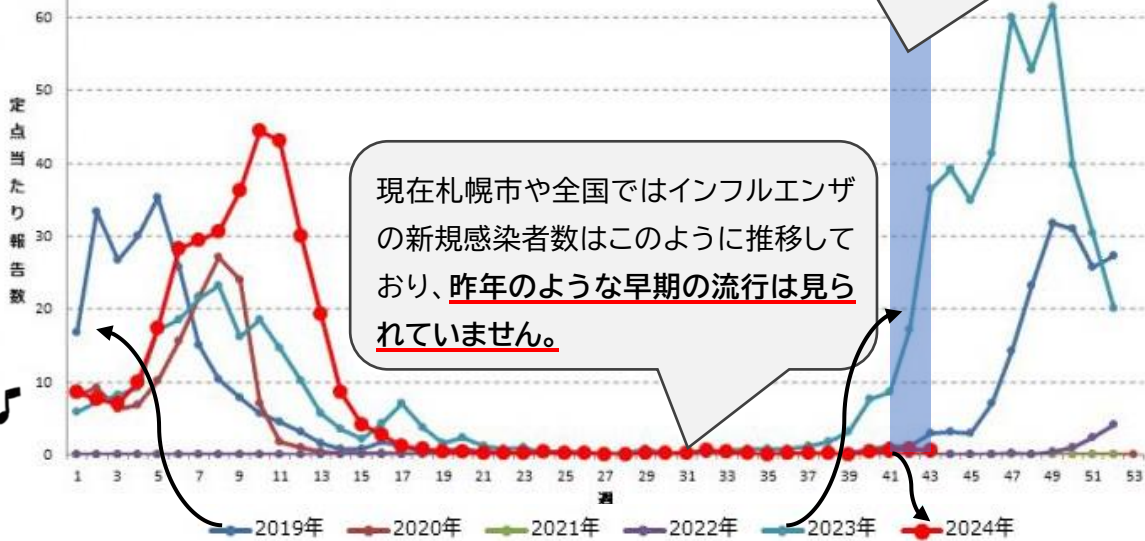
例年の流行時期であれば12月頃からインフルエンザの流行が見られます。世界的な感染症対策の影響を大きく受け、ここ数年は流行時期や規模が例年と大きく異なる点が多かったです。

インフルエンザが流行期に入ると、感染者が一気に増加する傾向にあります。保健だよりでも引き続き注意喚起を行ってまいります。

札幌市のホームページで見ることができます

### インフルエンザ 定点当たり報告数グラフ

昨年は10月23日～29日の週で警報レベルの流行になっていました



## 3つの首をあたためよう

涼しい秋口の気候からすっかり冷え込みが強くなり、寒さを感じる日も増えてきました。本格的な冬に入る前のこの時期は、日中に比べて朝の気温が低いため、寒さ対策をして登校することがおすすめです。また例年11月中旬に1度積雪が観測されることが多いです。

寒さ対策には太い血管が流れる首、手首、足首の3つの首を温めると効率が良いとされています。

### 首

マフラー類の着用  
上着の前を閉め、正面から冷気に当たらないようにする

### 手首

手袋の着用  
袖がすぼまっている形の上着やトップスの着用

### 足首

足首まで隠れる長さの靴下の着用(短い靴下は冷気が入りやすい)



※1年生のみ

## 11月13日に心臓検診があります

先日心臓検診にあたって問診票の記入をお願いしました。記入・提出のご協力ありがとうございました。検診内容や方法は先日の保健だよりでお知らせしておりますので詳細はそちらをご確認ください。(学校ホームページに今回の保健だよりとあわせて掲載しております。)