

季節外れの暖かい日の翌日は寒くなるなど、体調をくずしやすくなる日が続いています。春までは、もう少し。学年も学校も終わりに近づき、色々まとめをする時期になってきました。学校を休まないよう、体調管理に気をつけましょう。



### インフルエンザが流行しています。

やってきましたインフルエンザ、市内の小中学校では学級閉鎖も出ています。インフルエンザA型とB型の両方出ています。

免疫力が下がらないように  
うがい・手洗い・マスクをする・早く寝る  
バランスのよい食事など  
予防を心がけましょう。



### 「かぜ」と「インフルエンザ」の

ちが  
違っているに??

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって起こる病気です。

私たちがふつう「かぜ」と呼んでいるものと、インフルエンザとは、症状や進み方に違いがあります。

インフルエンザの症状がある場合は、早めに病院でみてもらいましょう。



	かぜ	インフルエンザ
症状がではじめる場所	鼻・のど	全身
進み方	ゆるやか	急激
発熱	37~38℃未満	38℃以上
主な体調の変化	くしゃみ、鼻水、のどの痛みなど	足腰や関節に強い痛み、寒気
治るまで	一定ではない	7~10日くらい (熱がさがってから2日間は学校の出席停止)

保護者の方へ...



### 朝の健康観察をお願いします

朝は何かと忙しいですが、起きてきたとき、食事のとき、支度をしているときなど、いつもと違う様子がないか少し注意してみてください。次の項目を参考にお子さんの健康観察をお願いします。



朝、スッキリ起きたか



顔色はいいか 元気はあるか



鼻水は出ていないか



具合が悪いときは...

体温を測り、体の様子を詳しく見てあげてください。

朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。早めの休養をおすすめします。



食欲はあるか



機嫌はいいか








咳をしていないか





## 28年度健康診断について

28年度より、健康診断では座高測定がなくなり、運動器検診が加わります。

短い時間の中で健康診断を行うため、事前の保健調査が重要となります。そのため来年度より、このような保健調査をお願いします。お忙しいところ申し訳ありませんが、よろしくお願いします。

【運動機能のチェック】 バランスと柔軟性			
1	【片足立ち】 左右ともにバランスよく、5秒以上ふらつかずに立てる →身体のバランス		できる できない
2	【しゃがみ込む】 途中で止まらず最後までできる。 (かかとが上がらない・後方転倒しない) →下肢のかたさ		できる できない
3	【両腕を真上に挙げる (バンザイ)】 左右ともバランスよく180度まで挙がる →上肢のかたさ		できる できない

【オーバークース】つかいすぎ			
4	肩は痛みなく、日常生活や運動をすることができますか？	できる	できない
5	左右の手のひらを上に向けて、前にまっすぐ伸ばせますか？		できる できない
6	腰を痛みなく前に曲げ、後ろにそらすことができますか？		できる できない
7	膝のお皿の下が押すと痛いですか？	いいえ	はい

【脊柱側弯症】			
8	立った姿勢で後ろから見て、肩の高さに左右差がありますか？		いいえ はい
9	立った姿勢で後ろから見て、肩甲骨の高さ・位置に左右差がありますか？		いいえ はい
10	立った姿勢で後ろから見て、ウエストラインに左右差がありますか？		いいえ はい
11	まっすぐ立った姿勢から、膝を伸ばしたままで、両手をそろえて前かかみになった時に、背中の高さに左右差がありますか？		いいえ はい

また、色覚検査も希望調査を実施します。1年生を対象に2学期に希望調査をとります。(来年度のみ全年学)

色覚検査は、一度検査項目から外れましたが、就職の際に初めて気づくなどのケースがあったため、今年度より希望で実施することになっています。



## そのクセ、カゼのもと

人が何か考えているときの仕草をイメージしてみてください。あごに手をやる、頭を抱える、などの想像をした人が多いのでは？

手には見えないバイキンがいっぱい。その手で顔にさわると、口や鼻からバイキンがからだに入ってきてしまいます。これもカゼの原因に。

授業中、問題を解いているとき、自分の手がどこにふれているか確認してみてください。もし顔にさわると、意識して直していきましょう。もちろん、手洗いも忘れずに。

学校保健委員会の内容をおぼえていますか？ 食事は大切。

特に朝ごはんをきちんと食べると頭がよくなります。



食生活の基本は3×3

(この3×3を守って、毎日すこやかに過ごしましょう)

朝 昼 夜

赤 黄 緑

赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
【血や肉をつくる】	【働く力になる】	【からだの調子を整える】
肉類 魚類 卵類 大豆・大豆製品	ごはん類 パン類 めん類 いも類 油類 さとう類	緑黄色野菜 その他の野菜 きのこ類 海藻類 くだもの類
		

参考：厚生労働省「栄養3・3運動」