


# ほけんだより



令和6年1月9日  
大田区立南六郷小学校  
校長 島村 博

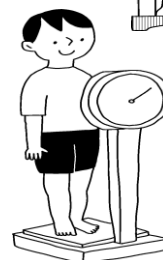
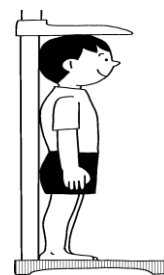
あけましておめでとうございます。3学期が始まりました。冬休みの生活から学校生活へのリズムに戻る準備はできたでしょうか。12月中は全校でインフルエンザ（主にA型）の報告が多くありました。全国的にも流行しています。インフルエンザは出席停止扱いになりますので、診断された場合は、学校までご連絡ください。保護者の方に記入していただく用紙をお渡しします。インフルエンザの出席停止の期間は、症状が出てから5日、かつ解熱後2日間を経過するまでとなっておりますので、かかりつけ医の指示にしたがって登校してください。

	かぜ	インフルエンザ
ウィルス	ライノウィルス・アデノウィルスなど	インフルエンザウィルス
進み方	ゆっくり	急激
発熱	37～38℃未満の熱	38℃以上の高熱
主な症状	くしゃみ・発熱・鼻づまり・のどの痛みなど	左のかぜの症状に加えて、足腰の関節に強い痛み、だるさ、寒気など
治るまで	数日（一定ではない） 	7～10日位 症状が出てから5日たち、熱が下がって2日すぎるまでは出席停止

## 1月の保健行事

10日	(水)	計測	6年生
11日	(木)	計測	5年生
12日	(金)	計測	4年生
15日	(月)	計測	3年生
16日	(火)	計測	2年生
17日	(水)	計測	1年生

- 体育着の準備をお願いします。
- 頭頂部に髪の毛を結ばないようにしてください。
- 「けんこうカード」に記録して渡します。家庭で確認して、印またはサインをして学校へ提出してください。



## 学校保健委員会のご案内

本年度の学校保健委員会を下記のとおり開催する予定です。日頃お会いする機会のない学校医5名（内科・耳鼻科・眼科・歯科・薬剤師）と、教職員、保護者の皆様で、南六郷小の子どもたちの健康を一緒に考える会です。専門家ならではのお話も聞けたり、普段、体のことで心配なことを質問したりすることができます。後日詳しいご案内を配布しますので、ぜひご参加ください。

日時 2月7日(水) 14:30～15:30

場所 2階 図書室

内容 ・南六郷小学校の子どもたちの様子について  
・学校眼科医より「子どもの目の健康について」



# ほけんだより

こども版



## 1月の保健目標

そと げんき あそ  
外で元氣よく遊びましょう。

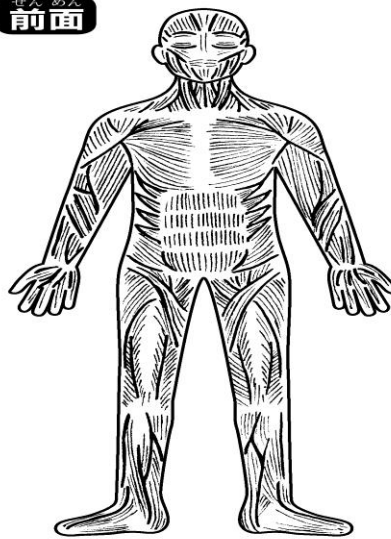
寒い日が続いていますね。体を動かすのがなんとなく面倒くさくなり、運動不足になってはいませんか。体を動かして運動することは全身の健康にととても大切です。たまに体を動かせばよいのではなく、習慣として続けないと意味がありません。毎日、休み時間に体を動かすことでも大丈夫です。まずは、軽く体を動かすことから始めていきましょう。

### 全身の筋肉

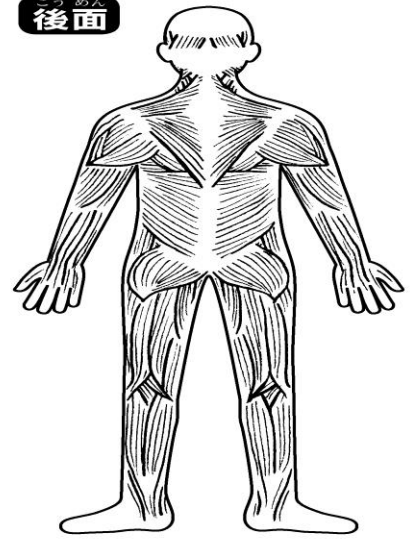
私たちの体をおおう皮の下には、全身にわたって筋肉がついていて、名前のあるものだけでも200種類400以上の筋肉があります。

また、筋肉の向はしは「けん」と呼ばれる白い筋になっていて、骨とつながっており、表情をつくる顔の筋肉以外の大部分は、「けん」を通して、骨や関節を動かします。

### 前面



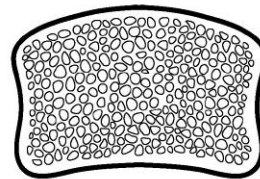
### 後面



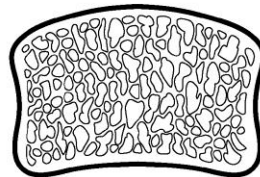
### 「骨そしょう症」って何？

骨の中で、破骨細胞が古い骨をこわし、骨芽細胞が新しい骨をつくることによって骨は成長していきます。もしも、こわす方がつくる方を上回ってしまうと、骨は弱くなって骨折しやすくなります。これが骨そしょう症です。お年寄りの病気と思われていますが、その土台は子どもころからつくられているので、成長期に骨を強くしておくことが大切です。

### 健康な背骨の断面



### 骨粗しょう症ですき間が多い背骨の断面



カルシウムやビタミンD  
たんぱく質をとりましょう。



はし  
走ったり、なわとびをしたりすると骨が強くなるよ。

