

栄 さかえ小 ニュースレター

感染症の予防をお願いします

現在、全国的にインフルエンザやノロウイルス、また新型コロナウイルスなどの感染症が急速に拡大しています。学校では冬休みが明けたこともあり、これから感染者が増える可能性があります。本校ではこれまで同様、子供たちの健康と安全を最優先に考え、うがい・手洗いの励行、定期的な教室の換気など、感染症予防対策を徹底していきますが、ご家庭でも感染拡大防止に向けた協力・対策をお願いいたします。

【家庭にお願いしたい予防対策】

○毎朝の健康チェック

・毎朝の検温と体調確認を行い、**発熱や風邪の症状がある場合は登校を控えてください。**

○手洗い・うがいの徹底

・帰宅時や食事前、外出後は必ず手洗い・うがいを行うようにしてください。

○マスクの着用

・基本的には個人の判断ですが、外出時や公共の場では、マスクの着用を推奨します（学校でも必要に応じて着用できるように、**ランドセルの中に数枚常備**させてください）。

○適切な栄養と睡眠

・バランスの取れた食事と十分な睡眠を心がけ、免疫力を高めるようにしてください。

【主な感染症の出席停止の目安】

○新型コロナウイルス（潜伏期間2～7日）

・発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

○インフルエンザ（潜伏期間1～3日）

・発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

○マイコプラズマ感染症（潜伏期間2～3週間）

・病状により感染のおそれがないと診断されるまで

○感染性胃腸炎（潜伏期間1～3日）

・病状により感染のおそれがないと診断されるまで

※診断書をもらう必要はありませんが、いつから登校してよいかを必ず医師に確認してください。

【効果的な手洗いの方法】

○小さい子は、きちんと洗っているつもりでも洗い残しがあったり、ハンドソープを使わずに手洗いをしてしまったなど、手洗いが効果的にできていないことがあります。次の6点に注意しながら**30秒手洗い**（ハッピーバースデーの歌2回ぐらい）を心がけましょう。

①手のひら ②手の甲 ③指先・爪の内側
④指の間 ⑤親指 ⑥手首

○手が濡れた状態だと菌やウイルスが手につきやすくなります。手洗い後は**清潔なハンカチやタオル**でしっかり手をふき、乾燥させるようにしましょう。

体位測定を行いました

1月10日（金）に今年最初の体位測定を行いました。子供たちにとって自分の身長がどれだけ伸びたのかは大きな関心事の一つでもあるため、身長が伸びていることに気づいた子供たちはとても嬉しそうでした。身長は1年間に平均5～7cmぐらい伸びるそうです。また、「成長スパート」と呼ばれる小学校高学年から中学生の時期には1年間で10cm以上も伸びることがあるようです。さらに、身長の伸びは以下の要素と大きく関係があるとされているため、ぜひ、お子さんの健やかな成長のために気をつけていただければと思います。

① 適切な運動

・定期的に運動をして骨に刺激を与えることで、成長が促進されやすくなります。文部科学省では、**1日60分程度の運動**を推奨しています。

② バランスの整った食事

・バランスの整った食事を取ることで、体の成長に必要なカルシウム、タンパク質、亜鉛、鉄分などの栄養素をしっかりと補給することができます。

③ 睡眠時間の確保

・身長は睡眠時に分泌される成長ホルモンが骨に作用することで伸びていきます。成長ホルモンは深い眠りの時に多く分泌されるため、毎日**8～10時間の睡眠**を取る必要があります。

【小学生の平均身長】

年齢	男	女
7歳	117.0cm	116.0cm
8歳	122.9cm	122.0cm
9歳	128.5cm	128.1cm
10歳	133.9cm	134.5cm
11歳	139.7cm	141.4cm
12歳	146.1cm	147.9cm

※令和4年度学校保健統計調査より