



新型コロナウイルスの感染が拡大しており心配なことが続きますが、みんなの笑顔を見て元気をもらいました！  
冬休み明けの発育測定の日程は以下のとおりとなっております。ご確認ください。

## 発育測定の日程

1月13日(水) 6年生	1月19日(火) 2年3、4、6、7組
1月14日(木) 3年生	1月20日(水) 2年1、2、5組
1月15日(金) 5年生	1月21日(木) 1年1、2、3組
1月18日(月) 4年生	1月22日(金) 1年4、5、6組

身長と体重の測定をしますので、正しく身長が測れるようにポニーテールなどは避けるようお願いいたします。

## 成長曲線つけてみませんか？



成長曲線とは年・月齢別に子どもの身長・体重の平均値を集計しグラフ化したものです。東小のみんなの健康カードにも成長曲線のグラフがありますので、健康カードをもらったらつけてみましょう！

### 【成長曲線のつけ方】

### 【成長曲線のみかた（パーセントイル法）】

- ①横軸が年齢
- ②左縦軸が身長のめもり
- ③右縦軸が体重のめもり
- ④値がぶつかったところに点をつける
- ⑤点を線で結ぶ

お子さんの身長・体重が平均値（50パーセントイル）とどれだけ離れているかをみます。お子さんの身長の値が90～10パーセントイルの間が標準的な成長です。

### 【パーセントイルとは？】

同年齢の子が値の低い順に並んだときに前から何パーセントのところに位置するかをみたものです。（例えば、背の低い順に1列に並んだ場合、10パーセントイルは前から10番目の高さにはほぼ相当します。）

### 【こんな場合は気を付けましょう】

#### 《身長》

- 身長が10パーセントイル以下、または90パーセントイルを大きく超えている場合。
- 身長の伸びが悪くなり成長曲線が横に寝てきた場合。
- 思春期が来るべき年齢ではないのに、急速に伸びて成長曲線が立ってきた場合。

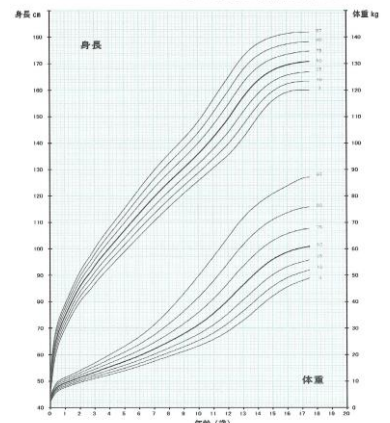
#### 《体重》

- 減少し続けている場合
- 急激に増加がみられた場合

### 90～10パーセントイルの間が標準的な成長

間が標準的な成長

成長曲線（グラフ）  
カードをもらったら、つけてみましょう。  
\*グラフの説明等は、裏表紙をお読みください。



子どもの身長や体重の発育はそれぞれのため、心配しすぎることはありませんが、気になることがありましたら、医療機関を受診しましょう。



# だ きぶん いいうんちを出してすっきり気分ですごそう！！

「お腹なかが痛いいたです。」と保健室ほけんしつに来る人ひとの中に、「うんちうんちをしたらなおなりなりました！」と元気げんきに教室きょうしつに戻もどっていく人ひとがよくいます。うんちうんちが長ながく体からだのなかなかにいと、水分すいぶんが吸き取とりとられてかたかたくなり、出だすことことが大変たいへんになるだけではなく、お腹なかが痛いたくなる・ははってしましまう、食しょく欲よくがわわかかなくなるなどの症しょう状じょうがみみられることことがあります。毎まい日にちうんちうんちを出だすことことで防ふぐことことのできる腹ふく痛つうもあるため、次つぎの5つごのことことを心こころがけまましょう！

## ★うんちの観察をしよう★

まずは自分のうんちがどのような形か観察してみましょう！

### いいうんち

バナナのような形かたちで、あまりくさくなく、すすっと出でるようようなうんち。出だす時ときになかお腹いたが痛いたくありません。



### よくないうんち

かたい、どろどろしている、げりっぽいうんち。ととてもくさく、出だす時ときになかお腹いたが痛いたかかつたり、気き持もちよく出でななかかつたりつたりします。



## ★朝ごはんをたべよう★

朝あさごはんを食たべるとお腹なかが刺しげきされ、うんちうんちをしたしたたくくななります。朝あさごはんのあと後ごにはいトイレいに行いくく習しゅう慣かんをつつけまましょう。



## ★はやねはやおきをしよう★

朝あさ、早はやく起おききることことがができきれば、ししっっかかりりと朝あさごはんを食たべることことがができきます。また、時じ間かんに余よ裕ゆうをももつて起おききることことで、トいレいにいくく時じ間かんがができきます。



## ★お腹の調子を整えよう★

食しょく物もつ纖せん維いを多おく含ふむ食しょく品ひん（いも、きのこ、海かい藻そうなど）発はっ酵こう食しょく品ひん（ヨーグルトや納なっ豆とうなど）を食たべるとお腹なかの中なかの環かん境きょうが整ととのいます。また、適てき度どな運うん動どうやママッッササジジををすすることことで腸ちようの動うごききが良よくくななりうんちうんちを出だすことことにつつながなります。



## ★トイレに行きたいのを我慢しない★

学がっ校こうでも我慢がまんせせずずにトいレいに行いきままししよよう。また、登とう校こう後ごにはゆゆっっくりとトいレいにいくく時じ間かんをとれれず、我慢がまんしてしままうななんんてことこともああると思おもいますので、おおうちちでトいレいにいくくるととよよいいですすね。

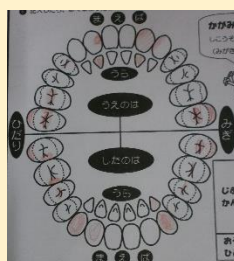


## し か ほけんかんれん 歯科保健関連についてのお知らせ



★むし歯治療へのご協力ありがとうございました。治療が終わりちりょうましたら、受診結果を学校までご提出ちりょうください。

★お忙しい中《冬休み 歯みがきテスト&歯みがきカレンダー》へのご協力ありがとうございました！



歯みがきテストにチャレンジ！これで歯みがきのコツはばっちりかな！？