

ほけんだより

12月



石川県立小松  
特別支援学校  
令和7年12月10日  
No.9

# かぜやインフルエンザに

## 気をつけよう



寒さがいっそう厳しくなってきました。朝夕の冷え込みで体調をくずしやすい時期です。これから冬休みやお正月行事もあり、生活リズムが乱れやすくなるので、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。本校のインフルエンザ感染者数は、まだゼロではないものの、だいぶおちついてきました。今後も感染拡大防止に努めます。

### ご家庭でできる風邪予防

#### 乾燥対策

- 手荒れ予防にハンドクリーム
- こまめに水分補給しましょう
- 温かい飲み物で体を温めよう



#### 食事で元気!

- ビタミンC (みかん、いちご) で免疫アップ
- 体を温める食べ物 (しょうが、ねぎ) を取り入れよう



### 生活習慣アドバイス

- 冬休み中も夜ふかししすぎないように!
- 運動不足になりやすいので、外で遊ぶ時間をつくりましょう。
- しっかり睡眠をとると、風邪予防にもつながります。



### 保健室からのお知らせ

- インフルエンザ、溶連菌感染症、感染性胃腸炎等は出席停止となります。かかった場合は、必ず学校にお知らせをしてください。
- 感染症にかかった場合は、出席停止届を提出してください。



# 保健室から保護者のみなさまへ

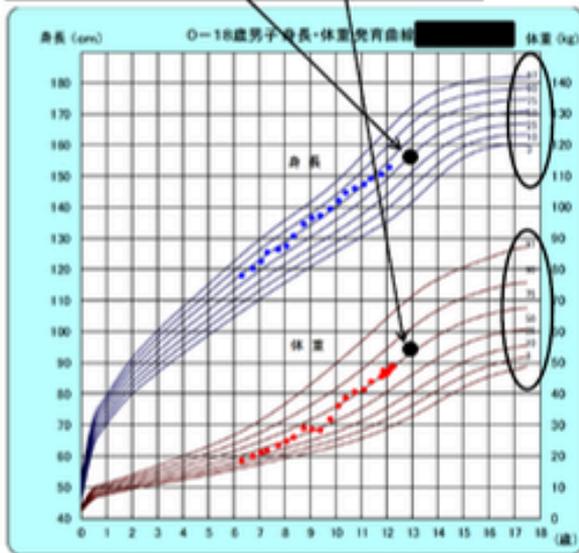
## ◆成長曲線を配布しました

小・中学部児童生徒に成長曲線を配布しました。成長曲線の見方は以下の通りです。ご家庭でも確認をお願いします。

### ●「成長曲線」とは

横軸に身長・体重測定時の年齢をとり、縦軸に身長あるいは体重の測定値をとって、年齢の数値のところから測定値のところまで縦軸方向に伸ばした線の交点に印をつけて、この印を結んだものです。

例) 13歳男子、身長：155cm、体重：55kg の場合



### ●成長曲線の意義

- ・「肥満」や「やせ」など栄養状態の長期的な変化がわかりやすい
- ・児童生徒それぞれの成長特性に合った評価ができる
- ・身長と体重を併せたバランスを基準と比較することで、性早熟症（一時的に急激に身長が伸び、早期に身長の伸びが減り、最終的に極端な低身長になる）などの疾患を早期発見できる（基準線からの逸脱が必ずしも疾患とは限りません）

この曲線・・・

### パーセンタイル基準線にご注目！

身長・体重各7本の基準線があり、97・90・75・50・25・10・3の数値がついています。これらはパーセンタイル（百分位）と言い、同年齢の集団を均等に百に分けたとき何番目に当たるかを示すものです。

同性同年齢の児童生徒100人が胃の低い方から高い方に並んだ時…  
身長印が10パーセンタイル基準線にある→前から10番目にあたる身長  
90パーセンタイル基準線にある→前から90番目にあたる身長  
左図の例の場合、身長・体重共に50パーセンタイル基準線に印があるため、同年齢児童生徒中50番目（＝中央値）に位置する発育状態といえます。  
（※平均値ではありません。体格は個人差が大きいため、平均値と比べることはおすすめしません。）

一時的な体の状態ではなく、長期的な推移をみながら健康状態を確認していくことが大切です。

参考：児童生徒の健康診断マニュアル 平成27年度改訂版

## ◆歯科治療説明絵カードを貸し出します

定期受診やむし歯、歯周疾患の疑い等があり、歯科受診をしたいけれど、医療機関に行くことが難しい、受診したが待合室で静かに待つことができずに帰ってきたという声を時々お聞きします。歯科の定期受診は大切です。また、むし歯や歯周疾患の疑いがある場合や口腔内のけがをした場合も歯科受診が必要になります。その時にはじめて受診するのは、尚更ハードルが高くなってしまいます。そこで、**保健室では歯科治療説明絵カードを作成し、希望される保護者の方に貸し出し、少しでも多くの児童生徒が歯科受診、歯科治療をできるよう支援しています。**以下の写真のようなファイルです。貸し出しを希望される方は、担任を通じて保健室にご連絡ください。（参考：東京都西多摩保健所HP）



何をされるかわからないから、怖がって歯科医院に行けない…



カードのおかげで見通しを持つことができ、受診できたよ！

