

# ほけんだより



あずま北小学校  
ほけんしつ  
令和7年1月9日

あけましておめでとうございます。短い冬休みでしたが、楽しく過ごせたでしょうか。  
短期間でも夜更かしや食べ過ぎなどの乱れた生活をしていると体調をくずしやすくなってしまいます。  
体調をしっかりと整えて、昨年同様元気いっぱいの学校生活を送りましょう。今年もよろしくお願ひします。

## 1月も身長・体重をはかります！

1月 9日(木)：6年生

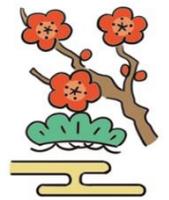
1月 16日(木)：3年生

1月 10日(金)：5年生

1月 22日(水)：2年生

1月 15日(水)：4年生

1月 23日(木)：1年生



○半そで・半ズボンで測定します。

○髪の毛は低い位置でおすびましょう。

○つめはせいけつにしましょう。4月と比べてどのくらい大きくなったのか楽しみですね。

身長・体重のほかに肥満度も計測します。肥満度は高すぎても、低すぎても、将来、いろいろな病気にかかるリスクが高まります。ぜひ、お子様と身体測定の結果についてお話しし、体質や個人差もふまえながら、将来の健康について考えるきっかけにさせていただきたいと思ひます。



## お子さまが下痢になったときは

下痢は基本的には元気をとりもどすための反応のひとつです。そのため、無理に止めようと下痢止めを飲んだり、水分を摂らないようにしたりするなど誤った対処をすると回復が遅くなることもあります。慌てずに以下の点に注意して対応してください。

脱水症状に注意

子どもは大人よりも体の水分の割合が多いです。こまめに水分をとりましょう。

おしりを清潔に

おしりがぶれの可能性も。こまめに洗って、拭くなど清潔に保ちましょう。

以下の症状には注意！

- 白っぽい便が出る
- 便に血が混じっている
- 水っぽい便が何度も出る

感染性胃腸炎の可能性  
があるのですぐに医療機関  
を受診しましょう。

