

令和7年9月26日(金)
新宿区立四谷小学校

秋の風が心地よく、日中も過ごしやすい季節になってきました。一方で、朝晩はぐっと冷え込み、日中との寒暖差が大きくなるのもこの時期の特徴です。

体は気温の変化に合わせて一生懸命に調整していますが、その負担から風邪をひきやすくなったり、だるさを感じやすくなったりします。衣服で上手に体温を調整したり、栄養と睡眠をしっかりとりすることが、元気に秋を過ごすポイントです。

どうぞご家庭でも、体調の変化にお気をつけください。



「健康カード」をお返しします

発育測定の結果を、「健康カード」でお知らせします。
ご覧になりましたら保護者欄に押印またはサインのうえ、
10月6日(月)までに担任へご提出ください。

健康カードのチェックポイント ☒

健康カードをご覧になる際は、身長・体重の数値を見るだけでなく、健康カードの右下に印刷されている「身長・体重成長曲線グラフ」に記録し、これまでの流れを見ていただけるとより安心です。

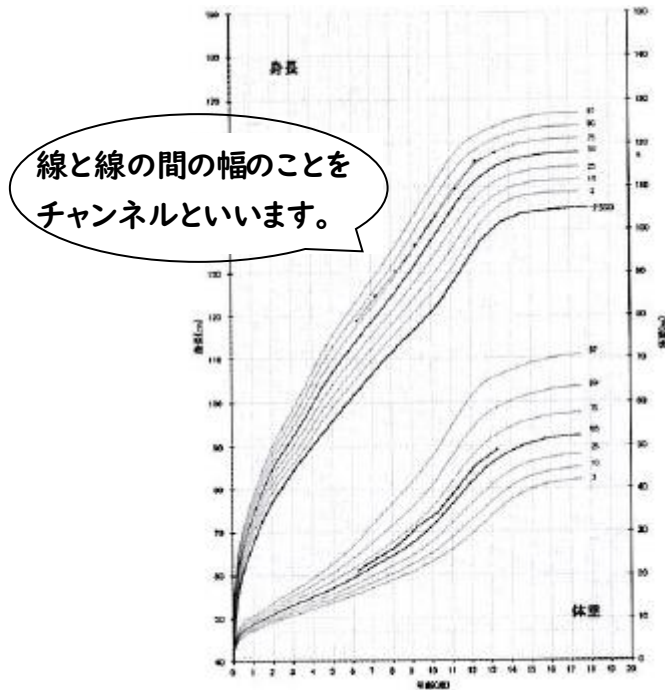
年齢と測定値が交わるところに点を打ち、その点をつないで描かれる線を成長曲線といます。

この線の動きを見ることで、お子さんの成長の様子が分かります。

成長曲線の見方については、健康カード裏面「各検査項目について」下部に説明があります。右側の<例>も参考になさってください。



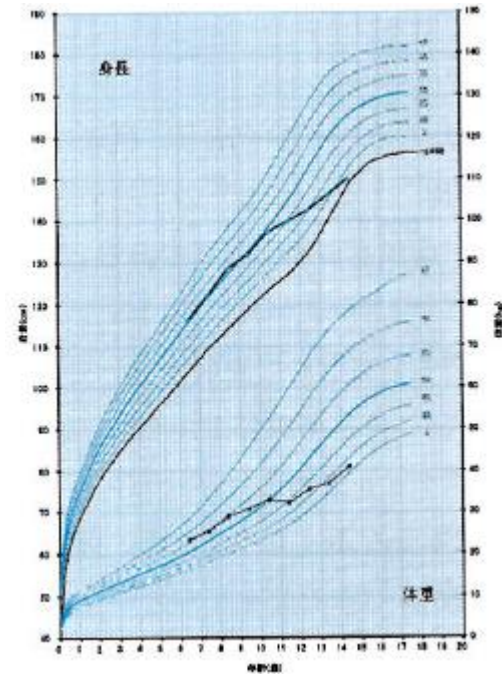
<正常な成長曲線の例>



- ・身長・体重の成長曲線が、チャンネルに沿っている。

<相談が望ましい成長曲線の例>

※このような場合は、かかりつけの小児科でのご相談・ご受診をおすすめします。



- ・身長・体重の成長曲線が、チャンネルを上向き/下向きに横切っている。
- ・成長曲線が一番下の曲線よりもさらに低い。

5年生女子の保護者の皆様へ

10月2日(木)6時間目に、5年生女子を対象にワコールつばみ教室を行います。

ワコールの上地朋子先生をお招きし、思春期の体の変化や成長に合った下着の選び方について、わかりやすくお話いただきます。

学校では限られた時間ですが、この機会がお子様が自分の体について考え、思春期の変化を安心して受け止めるきっかけになればと願っております。

どうぞご承知おきください。

感染症状況

8月25日～9月20日の感染症状況についてお知らせします。

- ・インフルエンザ 1名
- ・溶連菌感染症 4名
- ・新型コロナウイルス感染症 2名
- ・流行性角結膜炎 2名

大きな流行は見られず、感染症は比較的落ち着いています。今後も引き続き、手洗いや換気などの予防を心がけていきましょう。