



いつもの手洗い 正しくできてる？

「30億人」

この数字はせっけん^{けん}と水^{みづ}で手洗い

ができる場所^{ばしょ}が自分^{じぶん}の家^{いへ}にない人^{ひと}の

数^{かず}だそうです。私^{わたし}たちには手洗い^{てあらい}できる場所^{ばしょ}がきちんとあります。ひとり一人^{ひとりひとり}の心^{こころ}がけて、かぜやインフルエンザ^{いんふれんざ}を予防^{よぼう}することができます。せっけん^{けん}（ハンドソープ）を使い、正しい手洗い^{てあらい}をしましょう。

せっけんのしくみ

汚れ^{よごれ}を落とすのはせっけん^{けん}に含まれる界面活性剤^{けんめんかっせいちやうざい}の分子^{ぶんし}。油^{あぶら}とも水^{みづ}ともくっつきやすい性質^{せいしやう}を持つので、病原菌^{びやうげん}のついた皮脂^{しひ}を捕まえ、水^{みづ}と結びついて浮かび上がらせます。



泡立させるのが大切

たくさん泡立^{あわたち}させると、泡^{あわ}が広範囲^{ひろはんい}を包み込み、手のしわなど細かい部分^{ぶぶん}まで行き渡ります。泡^{あわ}がなくなると界面活性剤^{けんめんかっせいちやうざい}の効果もなくなります。



ハンカチもってきていますか？～かばんに入れておくのではなく、身につけましょう！！～
忘れちゃいけないと思いつつ、忘れちゃう！こともあるかもしれません。次の日の持ち物の準備^{じゆんび}をするときにランドセル^{らんとせる}やかばん^{かばん}の上に置いておくというのも一つの方法^{はうほう}です。

計測^{けいそく}について

～保護者^{ほごしや}の方^{かた}へ 計測^{けいそく}が終わり次第^{さいだい}、持ち帰ります。ご覧^{らんげ}になられたらサインをお願いします～

計測^{けいそく}を行っているとき、「あー伸びた！！」「少ししか伸びなかった・・・」と少しにぎやかな時間^{じかん}になります。ひとり一人^{ひとりひとり}の顔^{かお}が違^{ちが}うように、身長^{しんちやう}や発育^{はつよく}も違^{ちが}います。また、身長^{しんちやう}はよく伸びる時期^{じき}とそうでない時期^{じき}があるともいわれます。

- 朝^{あさ}、昼^{ひる}、夜^よの3食^{さんじき}きちんと食^くべること
- 体^{からだ}を動か^{うご}かすこと
- 十分^{じゅうぶん}に睡眠^{すいみん}をとること



「十分に睡眠^{すいみん}をとること」とは、ただ寝^ねるのではなく、ぐっすり寝^ねること。そのために、寝^ねる前^{まへ}に強い光^{ひかり}を出すようなスマホ^{スマホ}は触^ふらない、ゲーム^{ゲーム}をしないことです。これらは身長^{しんちやう}を伸ばすために、というだけではなく、健康^{けんこう}的な生活^{せいかつ}を送^{おく}ることがみなさんのような成長^{せいじやう}期のよりよい発育^{はつよく}につながります。

保護者^{ほごしや}の方^{かた}へ 身長^{しんちやう}の伸び^{のび}（発育^{はつよく}）について

当然^{たうぜん}のことながら、子どもはひとり一人、発育^{はつよく}の様子^{ようす}が違^{ちが}います。ゆっくり身長^{しんちやう}が伸びる子どももいますが、一方で早くに身長^{しんちやう}が伸びてしまって、その後はあまり伸びない子どももいます。

身長^{しんちやう}がなかなか伸びない場合^{ばいあひ}、多くはありますが、成長^{せいじやう}ホルモン^{ホルモ}ンなど身長^{しんちやう}を伸ばすホルモン^{ホルモ}ンがでていなかったり、染色体^{せんしつたい}や病気^{びやうき}によって身長^{しんちやう}が伸びなかったりすることもあります。一般的^{いぱんてき}に男の子^{おとこ}では声変^{こゑ}わり、女の子^{おんな}では月経^{げつき}が始^{はじ}まると、その後の身長^{しんちやう}の伸び^{のび}はゆるやかになるといわれます（個人差^{こじんさ}あり）。

発育^{はつよく}について、心配^{しんぱい}なことがある場合は保健室^{ほけんしつ}までご相談^{ごさたん}ください。発育^{はつよく}（身長^{しんちやう}の伸び^{のび}）について実際に受診^{うぜん}や検査^{けんさ}に立ち会^あった経験^{けいけん}からお話^わしすることができます。 参考^{さんこう}：日本小児内分秘^{にっぽんせうに}学会^{けい}ホームページより