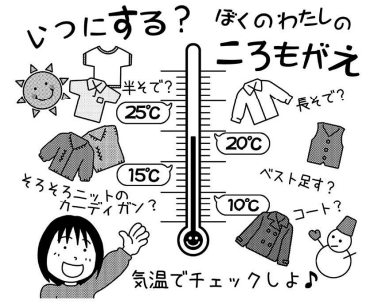


10月に入りましたが、気温差が激しいせいか、お腹やのどが痛くなったり、発熱したりと、体調をくずす子が増えてきているようです。今年度は9月からインフルエンザでお休みする人もいました。近隣では、インフルエンザによる学級閉鎖を行った学校もあります。東京都で早くもインフルエンザの流行が始まったと発表され、特に10歳未満の患者が6割を超えているそうです。今シーズンは早めの感染予防を心がけてください。溶連菌感染症やヘルパンギーナ、マイコプラズマ感染症も出ています。季節の変わり目は温度差が激しく、体調をくずしやすい時期です。衣服の調節をし、疲れたときはゆっくり休んで体調を整え、体調がよくないときは早めの受診をお願いします。



9月の身体測定結果をお知らせします。

<4月・9月計測結果>

(単位：cm・kg)

男子	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重
4月	116.8	21.2	124.1	23.3	126.2	26.2	134.5	29.9	139.6	35.2	144.7	38.1
9月	119.6	22.2	126.9	25.9	128.8	27.5	137.0	31.9	142.2	37.7	148.0	40.7
9月-4月	2.8	1.0	2.8	2.6	2.6	1.3	2.5	2.0	2.6	2.5	3.3	2.6

女子	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重
4月	116.6	20.9	123.1	25.0	126.2	25.1	134.5	31.5	139.1	33.0	145.9	37.5
9月	119.3	21.8	125.9	26.4	128.9	26.3	137.6	33.3	141.9	34.5	148.7	39.1
9月-4月	2.7	0.9	2.8	1.4	2.7	1.2	3.1	1.8	2.8	1.5	2.8	1.6

上の表は、向山小学校児童の4月と9月の計測結果です。お子様の身長と体重がどれくらい増えたか、ご家庭で話し合い、今後の参考にさせていただければ幸いです。

早くから大きくなる人、後からゆっくり大きくなる人、成長の様子はいろいろです。健康な成長のためには、栄養バランスのよい食事をとり、たくさん外で遊び、しっかり寝ることが大切です。

今、大きいことや小さいことを、それほど心配することはありません。しかし、健康カード裏面の成長曲線の表をみて、お子様の身長曲線が-2.5D以下の場合は、専門医への受診をおすすめします。気になることなどがありましたら、保健室へご相談ください。

気持ちのよい季節より気持ちよく過ごすために

食欲の秋



ついつい食べすぎにその分、運動もしよう

寒暖の差



衣服の調節をこまめに汗のしまつを忘れずに

秋の夜長



夜ふかしせず睡眠時間は十分にろう

かぜの流行の前に



細菌・ウイルスに備え手洗い・うがいの習慣を

大切に していますか？ あなたの「目」

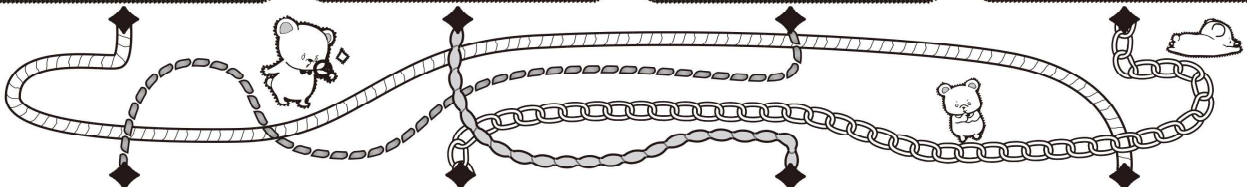
目にやさしくできているのはどの子かな？
線をたどって目の声を聞いてみよう。

Aくん
暗い部屋で
本を読んでいるよ

Bさん
休憩せずに
ゲームをしているよ

Cさん
前髪が目
かかっているよ

Dくん
スマホを見るのはやめて
早く寝るよ



前が見えにくいよー
チクチクあたって痛いよー

前髪は短く切るか、
ピンで留めよう

しっかり休ませてくれて
ありがとう

体も目も
休息が大切だね

まばたきの回数が減って
乾いてしまうよー

1時間おきに
10～15分の休憩をとろう

光が足りないよー
筋肉が疲れるよー

本を読んだり勉強するときは
部屋を明るくしよう

毎日大活躍！ なみだのおしごと

1 目を掃除する

目に入ったゴミなどを
洗い流します

2 目を守る

表面が傷つかないように
なみだのバリアを張ります

3 目に栄養を届ける

なみだ酸が酸素や
栄養を届けます

4 なみだからのお願い！

私はまばたきで
目に行き渡ります。
みなさんがゲームやスマホに
ずっと集中していると
まばたきが減って十分働けません。
時々意識して
まばたきしてくださいね。

汚れた手で目を こすらないで！



手を洗わずに目をこすると、
バイキンが入って病気になることも…。

ものもらい

結膜炎

まぶたが腫れて目やに
が出ます。赤くなった
りがゆみも出ます。

白目が赤く充血します。
感染のほか、アレルギー
一で起こることも。

予防には手洗いが一番。また、むやみに
目をこすらないようにしましょう。

10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦！

Q 石けんをしっかりとあわ
立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体
やしわに石けんがよく
行きわたります。

Q 一番洗い残しがが多いの
は何指？

A それは親指。親指は
にぎってくるくる回
して洗います。

Q 手洗いに
かかる時間は？

A しっかり洗うと、
30秒はかかります。

手洗いの
ポイントは
この6つ



いろいろな病気からからだ
を守る、一番かんたんな方
法、それが手洗い！