

ほけんだより10 がつ

令和6年10月2日
練馬区立開進第一小学校
校長 海老沼寛之
保健室 ほけんだより



ながかった残暑もやっと落ち着き、秋を感じさせる季節になってきました。季節の変わり目は寒暖の差がはげしく、体調を崩しやすくなります。今月は運動会も行われます。栄養や睡眠をしっかりとるよう心がけてくださいね。

「おうちの方へ」**「感染症」にご注意ください!**

開一小では9月半ばから「伝染性紅斑(りんご病)」、「新型コロナウイルス感染症」、「マイコプラズマ肺炎」などの感染症が流行しています。これから気温が下がり、「インフルエンザ」の本格的な流行も心配されます。こうした中、学校でも常時換気や手洗いの励行などの感染拡大防止策を行っています。

※「マイコプラズマ肺炎」は現在、東京都で過去最多の流行となっています。咳症状が続く時は、必ず医療機関を受診してください。

家庭での健康観察の徹底のお願い



★毎朝、登校前にお子さんの健康観察をお願いします。

熱、咳、咽頭痛など、体に具合の悪いところはないかを確認し、発熱や強い風邪症状がある場合には、無理をせず家で休養してください。学校行事も控えています。感染拡大防止にご協力をお願いいたします。

※医療機関で「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」等の感染症と診断された場合は、主治医の登校許可が必要となります。「登校届」を学校HPからダウンロードし、保護者の方が記入の上、学校までお出しください。用紙は保健室にもありますので、必要な方は学校までお声かけください。



4月・9月の身体測定結果



～ みんなはどのくらいのびた?ふえた? ～

性別	学年	身長 (cm)			体重 (kg)		
		4月	9月	伸び	4月	9月	増え
男子	1	116.8	119.7	2.9	21.0	22.1	1.1
	2	123.1	125.6	2.5	24.2	25.5	1.3
	3	129.6	131.9	2.3	27.6	29.1	1.5
	4	133.4	135.3	1.9	29.4	30.8	1.4
	5	139.8	142.1	2.3	34.3	36.7	2.4
	6	145.1	148.1	3.0	39.0	41.9	2.9

性別	学年	身長 (cm)			体重 (kg)		
		4月	9月	伸び	4月	9月	増え
女子	1	115.9	118.5	2.6	20.6	21.8	1.2
	2	121.9	124.3	2.4	23.7	24.9	1.2
	3	127.7	130.3	2.6	26.7	28.2	1.5
	4	133.6	136.6	3.0	29.3	31.5	2.2
	5	143.3	146.0	2.7	36.2	38.5	2.3
	6	148.5	150.9	2.4	39.4	41.1	1.7

※4月、9月の測定結果が記録された「発育のようす」を個人配布いたしました。そのまま発育の記録としてご家庭で保管してください。

10がつの ほけんもくひょう

め たいせつ 目を大切にしよう

が っ と お か め あ い こ
10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



がんきゅう、じょうげ、さゆう、うご
眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



ちかみ、み、じかん
近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40°Cくらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



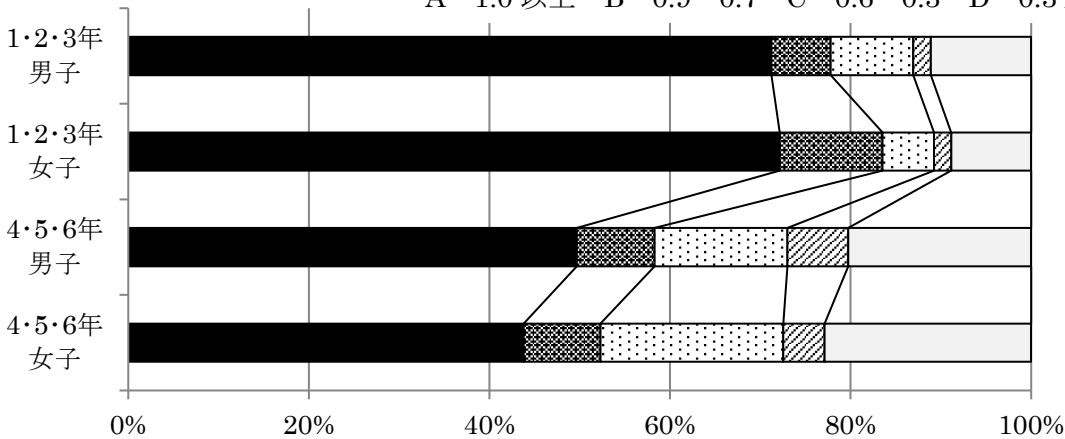
いたしみや、じゅうけつ、ば
痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

れいわ ねんど しりよく けんさ けっか 令和6年度 視力検査結果



■ A ■ B ▨ C ▩ D □ 眼鏡・コンタクト使用者

A…1.0以上 B…0.9～0.7 C…0.6～0.3 D…0.3未満



上のグラフは、4月におこなった視力検査の結果です。これを見ると、高学年になるにつれ、視力低下が目立つようになり、眼鏡等を使用する児童も増えています。日頃から目にやさしい生活を心掛けるようにしましょうね。

**10月の
ほけんぎょうじ**

10月 3日(木)・4日(金) 色覚検査 4年生の希望者

10月30日(水) 就学時健康診断 新1年生 13:30～

★児童のみなさんは、特別時程の4時間授業で下校になります。