

ほけんだより 10月

平成28年 10月 3日 No. 8
練馬区立下石神井小学校
校長 境野 宏樹
養護教諭 榎本 弘子

季節の変わり目 衣類の調節を

朝・夜はだいぶ涼しくなりました。こんなときかぜをひいたり、体調をくずしたりしがちです。

それは夏の暑さで思った以上に体力が落ちていたり、急に涼しくなったり、雨が続きたりと気候が不安定なことが原因です。その日の気温や体調に合わせて、着るものをこまめに調節しましょう。

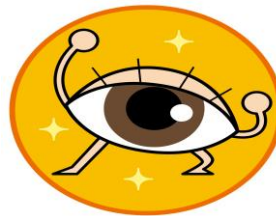
10月の保健目標 目を大切にしよう



10月は、目の愛護デーです。目を大切にしましょう！

① 外に出よう

外に出て、体を動かす遊びをしよう
散歩でもいいから外に出て景色を見よう



② ゲームやテレビは

時間を決めて・・・休けいしよう
距離を考えて・・・近付きすぎない

③ 読書や勉強は部屋全体と手元を明るくして えんぴつは濃いもの（B・2B）を使おう （*好ききらいをしないで何でも食べよう）



●●10月の保健行事●●

4年生歯磨き指導（染め出し）
10月4日（木）1校時～3校時
※染め出しの薬剤が洋服につく場合があります。汚れてもよい洋服でお願いいたします。

●●9月の感染症●●

感染性胃腸炎・・・4人
溶連菌感染症・・・1人
手足口病・・・1人

〈 秋から冬にかけて流行する感染症 〉

※以下の病気は出席停止となります。

病名	主な症状	潜伏期	出席停止の期間
マイコプラズマ肺炎	初発症状は発熱、全身倦怠、頭痛など。咳は当初は乾性の咳だが、経過すると徐々に強くなり、解熱後も長く続く。	2～3週間	症状が改善し、全身状態がよければ登校は可能
インフルエンザ	高熱、頭痛、全身倦怠感、関節や筋肉の痛み、吐き気、嘔吐、下痢など。	1～3日	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
流行性嘔吐下痢症	発熱、下痢、悪心、嘔吐、腹痛。	1～3日	下痢・嘔吐が消失した後、全身状態がよければ登校は可能
溶連菌感染症	突然の発熱、全身倦怠感、のどの腫れ、発疹、イチゴ状の舌。	2～5日	全身状態がよければ登校は可能
RSウイルス感染症	鼻水、咳、発熱。喘息様の咳が長引いたり、気管支炎や肺炎の原因にもなりやすい。	2～5日	医師が感染のおそれがないと認めるまで

9月 身体計測結果

※成長には、「個人差」があり、成長の仕方は、
一人一人異なります。

1年	身長(cm)	体重(kg)	身長最高値(cm)
男子	119.6	22.1	128.2
女子	118.5	21.2	130.1

2年	身長(cm)	体重(kg)	身長最高値(cm)
男子	124.8	24.6	135.9
女子	124.5	24.0	135.4

3年	身長(cm)	体重(kg)	身長最高値(cm)
男子	130.9	27.9	144.4
女子	130.0	27.4	144.5

4年	身長(cm)	体重(kg)	身長最高値(cm)
男子	136.6	34.2	152.0
女子	135.5	30.2	149.6

5年	身長(cm)	体重(kg)	身長最高値(cm)
男子	141.6	34.9	160.8
女子	143.2	35.4	154.7

6年	身長(cm)	体重(kg)	身長最高値(cm)
男子	147.7	37.5	164.2
女子	149.9	40.2	161.7

9月の身体計測時の保健室での話から

1年生「保健室ってどんなところ？」

保健室に来る時のやくそく事について話しました。
教室で具合がわるくなった時どうするのか。また、
病気になるないように、手洗いが大切であること。
毎日きれいなハンカチを忘れないように話しました。

2年生「トイレのつかい方について」

トイレがきれいに使用できるようにみんなで気を
付けることを話しました。また、おしりを拭くときは
前から後ろに拭くことを説明しました。そして、トイ
レでは、遊ばないことも確認しました。

3年生「良い姿勢で生活しよう！」

背骨の役割について話しました。また、姿勢が正し
くないと、十分な呼吸ができず、脳に必要な酸素が運
ばれなくなり、勉強が集中できないことを説明しま
した。食事の時にも、正しい姿勢で食べてほしいです。

4年生「心の健康を考えよう」

心はどこにあるのかな？「脳？」「心臓？」心と体
はつながっていることを話しました。また、「ことば」
は心を傷つけたり元気にしたりします。みんなが
元気になることばを一緒に考えました。

5年生「体温の測り方とけがの処置について」

初めての移動教室。体温計は、脇の中心に向かって
下から差し込むことや、平熱は約35.0～37.0℃
の間であること。また、移動教室などでけがをした時
の処置について話しました。

6年生「チャレンジ！！ノーメディアデー！！」

テレビ・携帯などのメディア機器からの光は、とて
も強く、長時間その光にさらされると、目に悪影響を
及ぼすことを話しました。週に1度はノーメディア
(テレビ・携帯)に挑戦してほしいです。