ほけんだより 10月号

小幡小学校
R5．１０．２
No.7

１０月に入り、まだまだ日中は暑い日もありますが、朝晩は涼しい日も増えてきて１日の気温差が大きくなってきました。この時期は、上着を羽織るなどして脱ぎ着しやすい服装ができるといいと思います。

また、今月は運動会も予定しています。練習の際は、水筒や汗ふきタオルを持参していただくようお願いいたします。疲れも溜まり、体の不調が現れやすい時期でもありますので、ご家庭ではなるべく休養が取れるようご配慮していただけたらと思います。

１０月の保健目標
「目を大切にしよう。」
「けがをしないように運動しよう。」

～１０月の保健行事予定～

日にち	行事	対象者
１０月３日（火）	清潔検査	全学年

インフルエンザが流行しています

インフルエンザは毎年１～３月頃に流行のピークを迎える感染症ですが、９月下旬から市内や全国的にも感染が広がっている様子が見られます。インフルエンザ様症状がある場合は、速やかに医療機関の受診をお願いします。また、インフルエンザと診断された場合は学校までご連絡をお願いします。インフルエンザの出席停止期間は、「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」です。

現在、マチコミを通じての体温報告は不要となっていますが、引き続きご家庭での健康観察をよろしくお願いいたします。

〔症状〕３８℃を超える高熱、頭痛、全身倦怠感（体のだるさ）、関節痛、筋肉痛、上気道症状

〔予防対策〕○手洗い・うがい
○十分な栄養と睡眠をとり、体力を蓄えておく。
○室内の換気、湿度を５０～６０℃に保つ。
○のどの乾燥を防ぐためにこまめに水分補給
○人混みや状況に応じて、マスクを着用する。

～９月のおばたっこ身体測定結果～

　夏休みあけすぐ、身体測定を行いました。夏休みの間に身長がぐんっと伸びた子、体重が増えた子などさまざまでした。

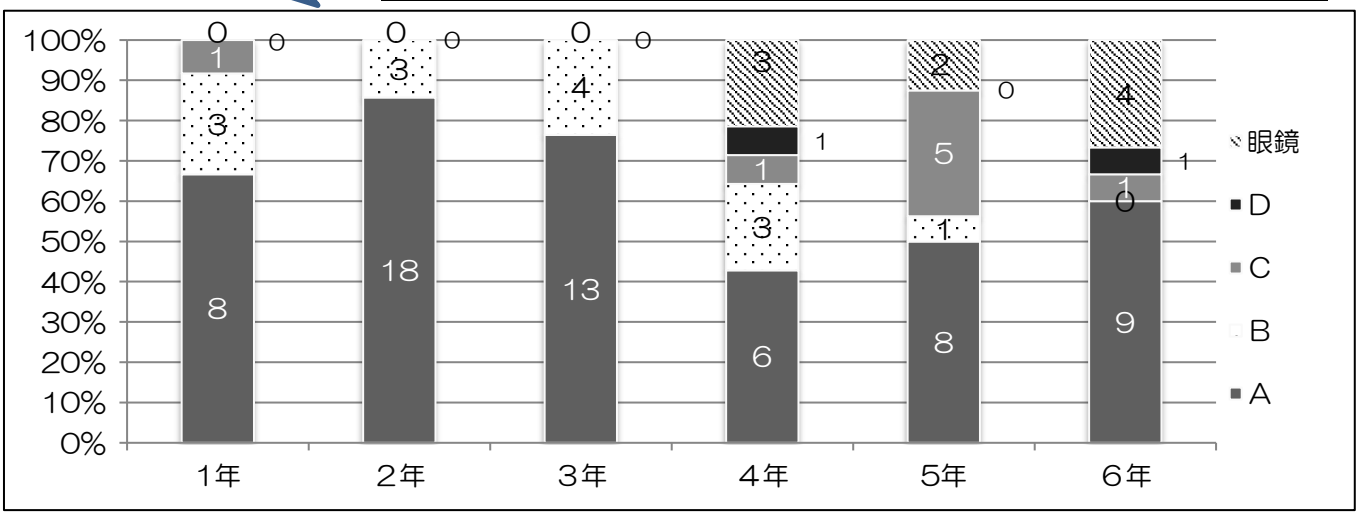
　しかし、成長はバランスが大切です。体重の増加が目立った子は、食べるものや食べる時間、生活習慣を見直すことも大切ですね。

	身長（男子）	体重(男子)	身長(女子)	体重(女子)
1年生	１１８．９㎝	22.3kg	１１８．０㎝	２１.8kg
2年生	１２４．６㎝	25.2kg	１２４．５㎝	２４.5kg
3年生	１３１．９㎝	３２.5kg	１２９．６㎝	２７.5kg
4年生	１３４．３㎝	３０.6kg	１３６．３㎝	３５.1kg
5年生	１４１．７㎝	４６.7kg	１４９．６㎝	４６.0kg
6年生	１４５．９㎝	４４.8kg	１５２．０㎝	４８.7kg

10月10日は目の愛護デーです

小幡小視力
検査結果

	A　1.0以上	B　0.9～0.7	C　0.6～0.3	D 0.3未満	裸眼視力以外
小幡小	65.3%	14.7%	8.4%	2.1%	9.5%
R3茨城県	61.1%	10.8%	14.3%	4.4%	11.5%
R4石岡市	66.9%	12.3%	8.6%	4.2%	8.0%



　１０月１０日は目の愛護デーです。学習でもタブレットを使用したり、お家でもスマートフォンやゲーム機器など液晶画面を見たりする時間が増えているかと思います。お家で使用のルールを決めたり、休憩を挟んで連続の使用にならないよう工夫したりして、メディアと上手に付き合い、目の健康を守れるといいと思います。