

令和5年
11月1日
市場小
保健室

秋の運動会が無事におわりました。みなさんのいきいきとした表情がとても印象的で、素敵な運動会でした。11月になり、これからどんどん気温が下がっていきます。また、乾燥する季節になるので、さらに体調管理に気をつけて、元気に過ごしましょう。

11月の目標

ケガに気をつけよう



秋の身体測定結果



	男子・身長(cm)	女子・身長(cm)	男子・体重(kg)	女子・体重(kg)
1年	121.1(+2.7)	121.4(+2.3)	22.3(+1.0)	23.3(+0.9)
2年	126.9(+2.4)	125.3(+1.9)	26.1(+1.4)	25.5(+1.2)
3年	131.4(+2.8)	131.4(+2.9)	30.4(+2.1)	29.7(+1.4)
4年	138.8(+2.3)	137.9(+3.4)	33.7(+1.5)	30.6(+1.2)
5年	142.6(+2.6)	145.5(+2.2)	39.0(+2.3)	37.7(+2.1)
6年	150.8(+3.2)	149.7(+2.4)	39.2(+1.9)	40.0(+1.3)

4月からみなさん大きく成長しました。表の数字は学年の平均を表したもので、かっこの中の数字は、4月の身体測定結果からどれだけ増えたかを表しています。



感染症流行の季節がやってきました。
うつらない・うつさないための
キホンを確認!

手洗い

手のひら・つめ・親指
のまわり・手の甲・指
の間・手首を20秒以上
かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをする
ときは、腕やハンカチ
で飛沫をガード。

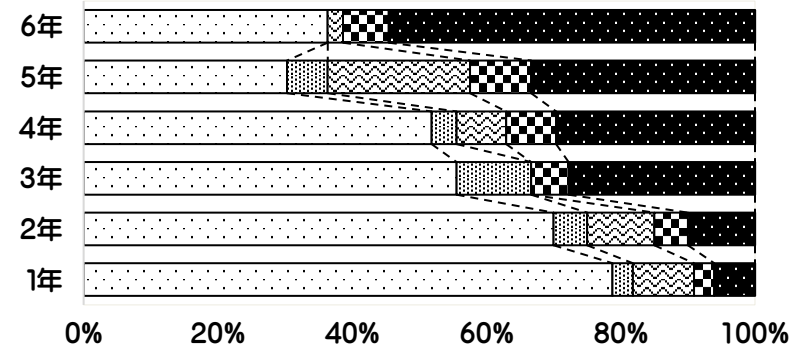


体調確認

発熱やせき・鼻水など
の症状があるときは無
理せず休もう。

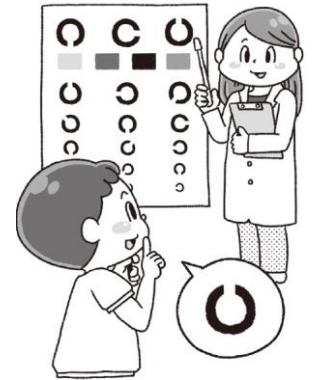


秋の視力検査結果



	1年	2年	3年	4年	5年	6年
□1.0以上	52	28	20	14	10	16
■0.7~0.9	2	2	4	1	2	0
■0.3~0.6	6	4	0	2	7	1
■0.3未満	2	2	2	2	3	3
■めがね	4	4	10	8	11	24

□1.0以上 ■0.7~0.9 ■0.3~0.6 ■0.3未満 ■めがね



10月に視力検査を行いました。ハッキリ見ることができましたか？
春の検査では両目Aまで見えていた人が、いきなりDまで下がっていたり、右と左で見え方が大きく違っている人がいたりしました。
「視力検査結果のお知らせ」をもらった人は、後期もしっかり授業が受けられるように、眼科の先生に相談しましょう。
※お知らせは両目B以下の人のみに配付しています。くわしくは、健康カードで確認しましょう。

保護者の方へ

・今年度は、例年より早くインフルエンザが流行しています。朝の健康観察の強化をお願いします。少しでもいつもより体調不良が見られる場合は、必ず朝の検温をお願いします。朝の検温で37.0℃以上ある場合は、無理せずおうちで様子をみてください。

<インフルエンザ対策のために>

- ①手洗いの徹底をする。
- ②室内では、加湿器などを使用して乾燥を防ぐ。
- ③休養、睡眠を十分にとり、規則正しい生活を送ることにより、体力や抵抗力を高める。
- ④「咳エチケット」を守る。咳やくしゃみが出る時はマスク着用。持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口・鼻を覆い他の人から顔をそむける。