



ほけんだより 11月

No.8

令和4年11月1日
宇都宮市立海道小学校
保健室

《保護者の皆様へ》 お子様と一緒に読んでください。

朝晩の風の冷たさに、秋の深まりを感じるようになりました。一日の寒暖差が大きいこの時期は、体調を崩しやすいです。疲れは溜まっていませんか？睡眠時間は十分に確保できていますか？お子様の健康状態に合わせて、生活習慣の見直しをお願いします。

健康で丈夫な身体をつくり、寒さに負けず、元気に過ごしましょう！



10月に2学期の身体測定を行いました！

今回あまり身長が伸びなかったと感じている人がいるかもしれませんが、心配しないでください。成長には個人差があり、成長のスピードは人それぞれ違います。しかし、小・中学生は、最も身体が成長する時期です。この時期に「食べる・寝る・運動する」の3つがバランスよく出来ると、身体がぐんぐん成長します。

小学生の“今”は、とても大切な時期です。規則正しい生活を心がけましょう！！

【海道小 学年別 身長・体重の平均】

学年	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
性別	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
身長 cm	120.3	117.5	126.3	125.3	131.9	129.9	135.5	141.6	139.1	144.5	150.4	151.7
体重 kg	23.3	21.1	28.9	25.7	31.1	28.9	32.3	34.8	36.0	36.0	45.1	46.0

【視力・色覚検査結果について】

視力検査

2学期の視力検査の結果は、健康票でお知らせします。また、4月よりも悪くなった児童と、4月～10月までに眼科を受診していない児童（視力Aを除く）を対象に「視力検査のお知らせ」を配付いたします。

色覚検査

11月下旬に、申し込みのあった児童を対象に色覚検査を実施します。

色覚異常の疑いのある児童のみに結果をお渡しします。※異常のない児童には配布しません。



感染症に気をつけよう！



今年も新型コロナウイルスの影響で、感染症予防を徹底することが大切になっています。しかし、最近の海道小では、「水が冷たいから手を洗いたくないなあ」、「教室にハンカチ忘れちゃった。」という声が聞こえてくるようになりました。感染症の予防に一番効果的だといわれているのは、正しい手洗いです。外からもどったときや給食の前はもちろん、こまめに手洗いをする習慣をつけましょう。また、新型コロナウイルス感染症だけでなく、今年の冬は、インフルエンザが広がる心配があると言われています。

規則正しい生活を送ることができていますか？ハンカチ・ティッシュは持ち歩いていますか？自分の生活を見直し、ウイルスに負けない元気で丈夫な身体をつくりましょう！！

手洗い

いつ？

- 食べる前
- トイレの後
- 外出の後
- せきやくしゃみの後
- 鼻をかんだ後

どうやって？

- ① 手をぬらし、石けんをつけます。
 - ② 両方の手のひらをこすり合わせ、よくあわ立てます。
 - ③ 手の甲、指先、つめのまわり、指の間、親指、手首の順に洗い、水でよく洗い流します。
- きれいなハンカチで、水分をしっかりとふき取ることも、わすれないでね。

うがい

いつ？

- 空気が乾燥しているとき
- かぜが流行しているとき
- 外出の後
- 人の多いところに行った後

どうやって？

- ① 水を口の半分くらい入れ、口を閉じてクチュクチュゆすいで、はき出します。
- ② 水を口に入れ、上を向き、口を開けて「オー」「アー」と声を出します。水をはき出します。
- ③ ②を3～5回くり返します。

かぜ予防のために、今すぐできること

せきエチケット

どうやって？

- せきやくしゃみをするときは、まわりの人から、顔をそむけます。
 - くしゃみやせきをするときは、しぶきが飛び散らないように、口や鼻を腕でふさぎます。
- マスクをするときは、鼻と口がしっかりとくれるようにしましょう。

換気

いつ？

- 休み時間
- どうやって？
- 1時間ごとに、約3分間、窓を開けて、空気の入れかえをします。
- みんなが「寒い」と思ったら、窓を閉めてだいじょうぶです。