



No.8

令和5年11月2日
宇都宮市立海道小学校
保健室

《保護者の皆様へ》 お子様と一緒に読みください。

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。1日の寒暖差が大きいこの時期は、体調を崩しやすいです。体温調節ができる格好で登校するようご家庭でもお声かけください。

インフルエンザの流行について、ニュースで見かける機会も多くなってきました。一人一人が手洗いをこころがけ、感染症に負けない海道小を目指しましょう！



10月に2学期の身体計測を行いました！

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	119.5	116.9	126.2	123.3	132.9	131.4	137.2	136.9	141.2	148.8	146.6	151.1
体重 kg	22.7	21.6	27.5	23.7	33.6	28.3	35.3	33.0	36.7	39.6	41.4	40.9

【視力・色覚検査結果について】

視力検査

2学期の視力検査は、11月中旬を予定しています。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

10月下旬に、申し込みのあった1年生児童を対象に色覚検査を実施しました。結果配付は、色覚異常の疑いのある児童のみです。ご確認をお願いいたします。

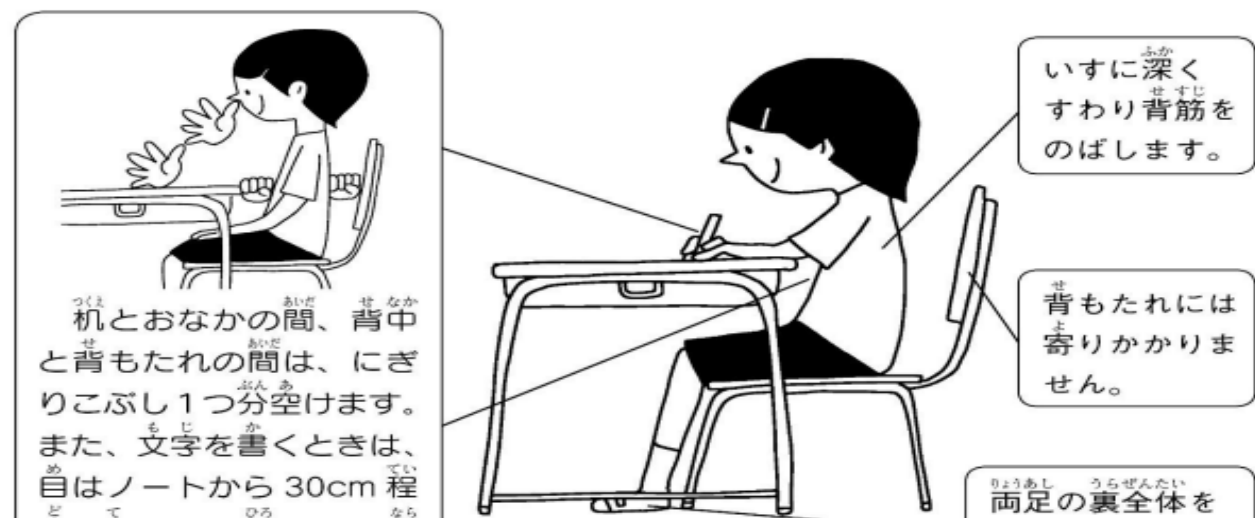
11月の記念日 知っていますか？

11月には、『11』の語呂合わせで「いい〇〇の日」と言われる記念日がとても多い月です。その中には保健や健康に関する日もいくつかあります。

11月1日 いい姿勢の日 「1」の数字が背筋をピンと伸ばした様子に見えることから設定されました。

よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



いすに深くすわり背筋をのばします。

背もたれには寄りかかりません。

両足の裏全体をゆかにつけます。

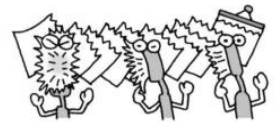
机とおなかの間、背中と背もたれの間は、にぎりこぶし1つ分空けます。また、文字を書くときは、目はノートから30cm程度（手のひらを広げて2つ並べたくらい）はなします。

※いすや机の高さが合っていなかったら、直してもらいましょう。

11月8日 いい歯の日

「いつまでも美味しく、そして楽しく食事をとるために、口の中の健康を保ってほしい」という願いを込め設定されました。

～ いい歯クイズ ～



歯ブラシはいつ交換すればよいでしょうか？

- ① 1年ごと ② 1学期ごと ③ 1か月ごと

歯ブラシは、毎日使っているうちにだんだんと毛先が開いていきます。せっかく一生けんめい歯みがきをして、毛先が開いていると歯についた汚れはきれいに取れません。

歯ブラシを後ろから見たときに、ブラシがはみ出して見えるようになったら交換の時期です。だいたい1か月くらいが目安です。学校で使っている歯ブラシもときどきチェックしてみてね！

11月10日 いいトイレの日

「世界中に清潔なトイレが行き渡るように」という願いを込め設定されました。

気持ちよく使うための
3つのマナー

1 早めに行く



「がまん」は洋服やトイレをよごす原因に

2 出るときにチェック



「流し忘れ」や「ゴミの捨て忘れ」はありませんか？

3 次に使う人のことを考えて



そのよごれは「あなたのよごれ」かもしれませんよ。