

《保護者の皆さまへ》 お子さま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。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？お子さま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！

今回あまり伸びなかったと感じている人もいますが、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	118.1	115.5	121.7	125.9	125.5	128.4	133.3	137.3	140.5	134.7	143.1	149.5
体重	22.7	21.5	23.7	25.1	26.7	25.7	32.5	33.5	34.3	29.9	37.5	40.2

【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、6月よりも悪くなった児童と、6月～10月までにおいて眼科に行っていない児童（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。※視力B以下の児童でも、6月の結果から低下しておらず、かつ眼科を受診している児童には配付しません。

色覚検査

10月下旬～11月上旬にかけて、申込のあった児童を対象に色覚検査を実施しています。

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



改めて考えよう
おぼうたいさく

かぜ予防対策！



今年は新型コロナウイルスの影響で、かぜ予防対策の徹底を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、「ハンカチ教室に忘れちゃった。」「水道の水が冷たいから洗いたくないな…。」という声が聞こえてくるようになりました。

新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや溶連菌感染症、ノロウイルスなど、たくさんの感染症が流行する時期を迎えようとしています。私たちが冬を迎える準備をしているように、ウイルスたちも活動の準備を始めています。

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！！



てあら

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。

③②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、鼻と口がしっかりかかれるようにしましょう。

かんき換気

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。