



No.8
H29.11.1
海道小 保健室

先手必勝!! かせ対策



秋になり、かぜをひいている人や熱が出て学校を休んでる人が増えてきました。これからどんどん寒くなり、かぜのウイルスから自分の体を守る力が弱くなります。今まで以上に体調管理に気をつけていきましょう。

《保護者の皆さまへ》 お子さまと一緒に読んでください。

朝夕の風の冷たさに、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。疲れた時には、しっかりリフレッシュしましょう。



10月に2学期の身体測定を行いました!!

今回あんまり伸びなかったという人もいると思いますが、心配しないでください。成長には個人差というものがあり、成長のスピードは人それぞれ違います。

しかし、今の時期は、体が成長する時期です。この時期に「しっかり食べて、寝る」ことをしていないと、思っていたよりも身長が伸びないことがあります。今のこの大切な時期に規則正しい生活をしましょう!!

【海道小 平均 身長・体重】

学年	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
身長	118.9	120.0	124.2	118.7	129.5	132.3	136.9	133.8	140.6	143.2	148.7	150.8
体重	23.1	24.1	23.9	21.6	28.0	30.1	33.5	31.1	36.9	36.5	44.7	44.6

もんだい 4月から10月の間で1番、背が伸びたのは何年生でしょうか?

? 男子の1位は・・・? 女子の1位は・・・?



★こたえはうしろにあります。

視力検査について

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月の検査と変化はないが、4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）対象に「視力検査のお知らせ」を配布いたします。



子どもの視力低下の進行は、大人の3倍以上といわれています。早めの受診をお願いします。

お知らせ

11月22日（水）の持久走大会に向けて、11月9日（木）に内科検診を行います。

かぜやけがに気を付けて、自己新記録が出るようにがんばりましょう!!

【宇都宮市内で出ている感染症】 ※10月27日現在

流行度 (件数により) レベル1 ★★★ レベル2 ★★★★ レベル3 ★★★★★

インフルエンザ	★★★	感染症胃腸炎	★★★★
溶連菌感染症	★★★★	手足口病	★★★
おたふくかぜ	★★★	水ぼうそう	★★★
りんご病	★★★	マイコプラズマ	★★★
はやり目	★★★		



元気に過ごすためには!!

- 早く寝る…8～9時には寝るようにしましょう。
- 体を冷やさない…3つの首（首・手首・足首）を温めよう。
- 体を動かす…毎日外で遊んで体力をつけましょう。
- 手洗いうがいをする

海道小のみなさんの手洗い状況はこのような感じです!!

石けんを使ってしっかり手を洗っているのは

- | | | |
|----|-----------|-------|
| 1位 | 学校から帰って来て | (83%) |
| 2位 | ご飯の前 | (75%) |
| 3位 | 外遊びのあと | (74%) |
| 4位 | トイレのあと | (57%) |



どんな時も石けんを使いましょう!!

※7月に行ったアンケート結果より

もんだいのこたえ 男子は6年生で3.9cm
女子は5年生で3.2cm 伸びました*



4コマまんが「メガネ」
ただいま!



お母さんって、シミやシワがこんなにあったのか!

