



No.8

R1.11.1

＜保護者の皆さまへ＞ お子さまと一緒に読みください。

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！！

今回あまり伸びなかった人もいますが、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」ことを意識していないと、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	
性別	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
身長	118.3	122.2	121.8	124.8	129.8	132.7	136.4	130.6	139.6	145.8	149.1	146.7
体重	21.8	23.4	24.1	24.0	30.0	31.1	31.2	27.1	34.1	38.2	41.8	40.2

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～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」を配布いたします。

※ 視力B以下の児童でも、4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布いたしません。



先手必勝!! かぜ対策



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。

【宇都宮市内で出ている感染症】 ※10月30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 ☆☆☆

元気に過ごすために!! イコプラズマ ★★★



- 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…石けんを使って手洗いをし、うがいは3回以上しましょう。

もんだいのこたえ 男子は6年生で3.7cm

女子は5年生で3.5cm伸びました☆

Let's 体力向上

① 向かい合って両手をとる。



② 手を離さないようにして、2人ともつないでいる手を順にまたぎ、背中を合わせて手をつないだ状態になる。



③ 手を離さないようにして再び元の状態に戻る。