

保健だより

朝晩は涼しく、秋らしい気候になってきました。秋は「スポーツの秋」、「食欲の秋」、「読書の秋」等、たくさんの楽しみがある季節です。大きなケガや病気がなく、昨年よりも一つでも多くの楽しみを見つけられるように、10月も元気に過ごしてほしいと思います。



夏休み明け発育測定結果(平均)

9月3日(水)～8日(月)に全学年で発育測定(身長・体重)を行いました。各学年の平均は以下の通りです。成長には個人差がありますので、参考としてご覧ください。
身長：cm 体重：kg

平均	男子				女子			
	身長	4月からの伸び	体重	4月からの増え	身長	4月からの伸び	体重	4月からの増え
1年生	120.9	2.7	23.0	1.0	117.4	2.6	21.3	1.0
2年生	126.0	2.2	25.7	1.5	126.8	2.2	26.6	1.2
3年生	132.0	2.3	27.7	1.3	129.6	2.6	27.7	1.4
4年生	138.0	2.2	34.0	1.8	136.5	2.8	33.1	2.1
5年生	140.4	2.8	37.8	2.4	145.6	2.4	40.4	2.2
6年生	149.8	3.1	41.5	2.5	149.1	2.5	43.1	2.2

ハンカチを持ってきましょう

先日、手を洗った後に洋服で拭いている児童を見かけました。声をかけたところ「ハンカチを持ってきていない」と答えていました。ぬれた手を放置したり、洋服等で拭いたりすると洗う前よりも手に菌がつきやすくなります。きれいなハンカチを毎日持つように、ご家庭でもお声掛けをお願いします。



体調不良による来室者が増えています

現在、校内では感染症の流行はみられませんが、頭痛やめまい等の体調不良を訴えて来室する児童が増えてきています。学校生活の疲れが出てきたり、様々な理由で就寝時間が遅くなったりする児童がいます。季節の変わり目は寒暖差から体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活習慣を心がけるよう、お声掛けをお願いします。



9月の保健室利用状況

けが 103人 病気 41人

9月の感染症情報

流行性角結膜炎、新型コロナウイルス感染症



～10月の保健行事～



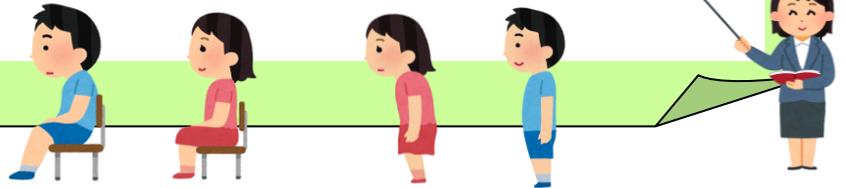
2日(木) 秋の歯科検診

朝の歯みがきをお願いします。



9日(木) 学校保健委員会 お子様の「姿勢」で気になることはありませんか？

14時より、菊川小学校の体育館で開催します。「姿勢を正して、元気100倍！～本当は怖い、悪い姿勢で過ごすこと～」を日本カイロプラクティック協会 指導員の井上薫先生にお話いただきます。他校での開催になりますが、どなたでもご参加いただけますので、ぜひお気軽にお越しください。



10月の保健目標

目を大切にしよう

児童のみなさん、下のイラストのようなことはありませんか？自分の生活をふりかえってみましょう！



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。