

ほけんだより 10月

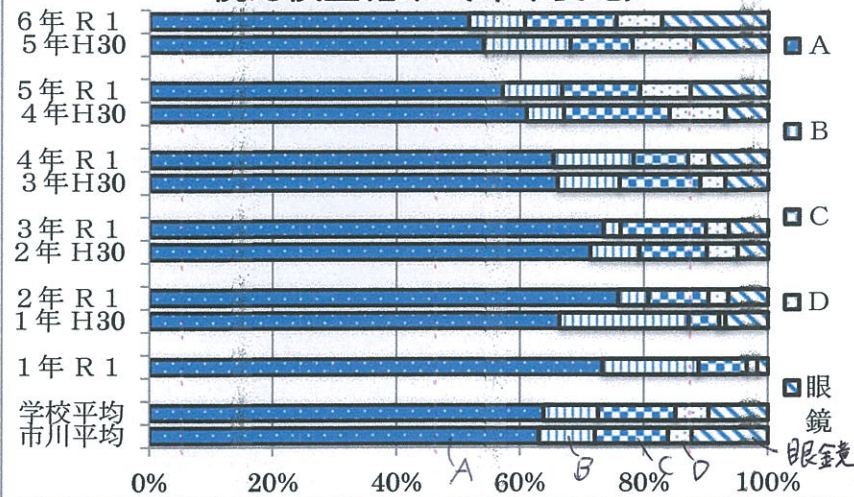
市川市立信篤小学校
保健室
令和元年10月4日

朝晩の冷えはありますが、涼しくなり、秋を少しずつ感じられるようになってきました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋と過ごしやすい時期だからこそ楽しめることがたくさんありますね。ぜひ、この時期に色々なことにチャレンジし、充実した秋を元気に過ごしましょう！

10月10日は何の日でしょうか？

10月10日は「目の愛護デー」です。たくさんの情報は目から入り、起きている間は、目はずっと働き続けています。一生使う、いつもお世話になっている目にやさしい生活ができていますか？自分の生活を振り返ってみましょう！

視力検査結果（昨年度比）



★今年度視力検査結果★

左のグラフは今年度の視力検査の結果です。グラフより4年生くらいから視力低下する人が増えると言えます。（低学年でAが増えたのは検査の理解度・集中度の関係が考えられます。）視力の低下は日々の生活習慣が大きく関わります。「目にやさしい生活」を心がけましょう！

10月10日は目の愛護デー

心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？

たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかっていない？

切ったり、とめたりして目にかからないように

目にやさしい生活

部屋、暗くない？

見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？

背中ピン！で30cmは離そうよ

今月の
ほけんもくひょう
保健目標

め たいせつ 目を大切にしよう！

*裏面はアウトメディア
についてです



かつしんたいぞくていけっか 9月身体測定結果

*9月の身体測定の学年別平均です。()は4月からの増加です。

	男子				女子			
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	(+2.5) 119.5	(+1.1) 22.3	(+1.8) 118.2	(+0.5) 21.6				
2年	(+2.3) 126.0	(+2.0) 27.7	(+2.2) 125.3	(+0.6) 25.6				
3年	(+2.8) 129.6	(+1.9) 28.6	(+3.0) 129.3	(+1.7) 28.0				
4年	(+1.7) 135.9	(+1.5) 32.5	(+1.5) 135.8	(+1.1) 32.2				
5年	(+2.3) 143.6	(+2.2) 38.4	(+1.1) 141.3	(+0.5) 35.1				
6年	(+3.2) 147.4	(+2.2) 38.4	(+4.1) 148.9	(+2.7) 39.9				

夏休み明け、体も心も成長したすがすがしい見られました！健やかな発育のためにも早ね・早起きが続けて行きましょう！

感染症にご注意を！！

9月に入り、市川市内の小学校でインフルエンザでの学級閉鎖がありました。今後、インフルエンザの感染者が増えていくと考えられますので、手洗いや換気など予防を今から習慣化していきましょう！また9月は連休明けに体調不良を訴える児童や、朝から高熱がある児童も多くいました。疲れをためず、休養をとることや、ご家庭での朝の健康観察などご協力をお願いします。

じつは 手洗いのときに気をつけたいポイント

とっても大切！

その1 最初に水道の水で手をぬらし、石けんをよく泡だてよう！

その2 すみずみまで洗ったら、水道の水で石けんやよごれをしっかり洗いながそう！

その3 最後にきれいなタオルなどで水分をよくふきとろう！

★麻しん予防接種歴のご確認を★ (麻しんについての便りを学校HPにのせました)

9月末に市内で子どもの麻しん感染が見られました。麻しんは感染力がとても強く、重症化しやすい感染症です。麻しんの最も効果的な予防は、確実な予防接種です。2回実施することで、予防の効果が高くなります。昨年度、1人の麻しんに感染していた外国人が沖縄に観光に来たところ、麻しん感染者が日本で広がりました。来年は東京オリンピックもあり、海外から旅行者が増加すると考えられます。この機会に、予防接種歴を確認し、未接種や1回のみ接種の場合は、予防接種の実施をお勧めします。また麻しんと疑う症状が現れた場合は、必ず事前に医療機関に電話連絡でその旨を伝え、その指示に従うようお願いします。