

<家庭数> *ぜひお子様と一緒に読んでください。

ほけんがよい 10月

令和6年10月 8日
 北区立王子第三小学校
 校長 石原 淳
 養護教諭 月岡 友美

今月の保健目標 **目を大切にしましょう**

朝晩の涼しさに秋を感じるようになってきました。日中との気温差で体調を崩しやすい時期です。はおりものを上手にを使って、体温調節をしましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です。スマートフォンやゲームのやりすぎは視力を低下させます。時間を決めて使いましょう。

10月11日（金）は終業式です。1学期を振り返り、2学期の目標を立て、気持ちを新たにスタートしましょう！



9月の感染症情報

- 溶連菌感染症.....6名
- 手足口病.....4名
- 新型コロナウイルス感染症.....3名
- マイコプラズマ感染症.....3名



<保護者の方へ>

マイコプラズマ感染症が都内でかなり流行しています。10代の子どもの感染が9割を占めており、肺炎を起こすこともしばしばあります。咳の症状が強い、または長く続くといったことがあれば、医療機関を受診してください。

また、手足口病も流行しています。出席停止となる感染症ですので、必ず医療機関を受診し、医師の登校してよいという許可を得てから登校してください。

感染拡大防止のため、ご協力よろしくお願いたします。

★ 今後の保健行事 ★

月	日	曜日	学年	内容	持ち物・注意事項など
10	21	月	3組 4年生以上	那須宿泊学習事前健診 13:30~	体温などを書いた「健康の記録」を持ってきてください。
10	24	木	年長児	就学時健康診断 受付13:30~13:45	来年度1年生になる年長児の健康診断です。当日は全校児童13時下校です。
11	7	木	3年生	歯みがき教室 1・2校時	ゲストティーチャーとして学校歯科医のひよし先生と歯科衛生士さんが来校します。 割れないコップ（紙コップでもよい）、歯ブラシ、タオル（首に巻ける長さ）の3点をすべてビニール袋に入れて持ってきてください。

歯垢の染め出しをしますので、汚れてもよい服で来てください。持ち物にはすべて名前を書き、汚れてもよい物を準備してください。

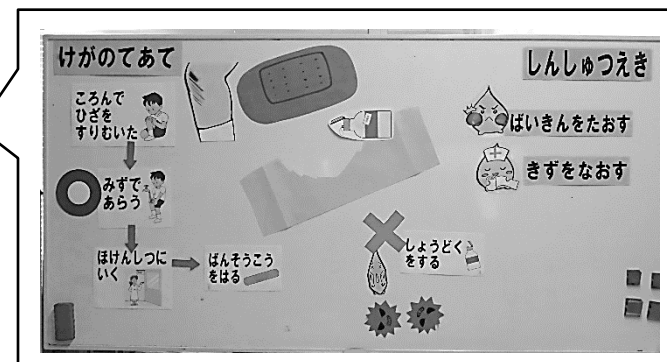


★ 保健指導を行いました ★

発育測定時に、20分程度の保健指導を行いました。今回のテーマは【けがの手当て・けがが治るしくみ】でした。「すり傷は、水道水でよく洗ってから保健室に来てくださいね。」と伝えたところ、たくさんの人がきちんと洗ってから保健室に来てくれるようになりました！水でよく洗うという手当ての大切さをわかってもらえて嬉しいです。これからも続けてくださいね。



水でよく洗ったら、あとは自分の免疫力で傷が治るんだ。
人間の体ってすごい！



★ 9月の発育測定の結果 ★



はついくそくてい けっか
 ぜんかい 4月の測定から5か月が経ちました。6年生男子が平均身長も平均体重も一番伸びていて、中には6cmも身長が伸びた人もいました。
 「発育のようす」というプリントで測定結果を配布しましたので、家の人と一緒に結果を確認してください。次回の発育測定は、来年の1月です。

学年	男女	平均身長 (cm)	4月との差 (cm)	平均体重 (kg)	4月との差 (kg)
1年生	男子	120.1	+2.9	23.9	+1.3
	女子	117.0	+2.6	21.5	+0.4
2年生	男子	125.6	+3.0	25.9	+2.1
	女子	126.5	+2.7	26.1	+1.3
3年生	男子	132.3	+2.4	32.2	+2.1
	女子	128.1	+3.2	27.3	+1.5
4年生	男子	137.4	+2.2	32.5	+1.8
	女子	135.9	+2.9	32.9	+1.8
5年生	男子	144.1	+3.0	36.8	+1.9
	女子	144.7	+3.2	35.3	+2.1
6年生	男子	147.0	+3.3	40.8	+2.4
	女子	149.7	+2.7	40.5	+1.6

★ 秋の視力検査の結果 ★



学年	両目ともA (1.0以上) だった人			
	今年度 春		今回	
1年生	29人	55%	42人	76%
2年生	27人	54%	31人	58%
3年生	35人	59%	38人	64%
4年生	34人	59%	37人	63%
5年生	21人	36%	26人	44%
6年生	13人	29%	19人	42%

春の検査結果よりも、今回のほうが両目ともAの人が増えました。眼鏡をかけるようになってAになった人が多かったです。しかし、せっかく眼鏡を買ったのに、なかなかかけない人もいます。はじめは気恥ずかしいかもしれませんが、きちんとかけましょうね！

* 次回の通院日が決まっている人は、年明けになってもかまいませんので、次回の通院で記入してもらい、学校に提出してください。

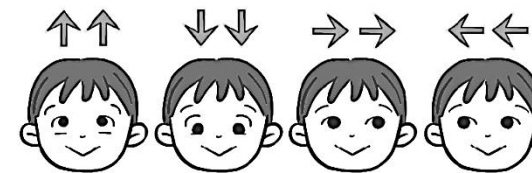
目が疲れたときは

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

