



# げんき



ほく歯まで  
しっかり歯ブラシを  
とどけよう!

ほけんだより NO. 132 H30. 10. 1 川本南小学校保健室

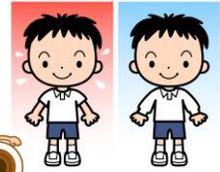


## 気温のアップダウンに負けないで!!

朝晩の気温が下がり、涼しさというより肌寒さを感じるようになり  
ました。ちょうど今のように、日中との気温の変化が大きい  
ときには体調をくずしやすくなります。南小では発熱する人、

目のかゆみや充血があり、咽頭結膜熱（プール熱）や流行り目と  
診断されて出席停止となった人が出ています。感染予防のため、  
こまめな石けん手洗い・うがいをお願いします。

これからも学校行事がたくさんあり、忙しい日々が続きます。  
気温に合わせてながそでの服で上手に体温調節をし、睡眠と栄養  
をしっかりとって体の抵抗力を高めておきましょう。



咽頭結膜熱（プール熱）・流行り目は？

どちらもアデノウイルスによる感染症です。主に接触感染や飛沫感染でうつります。

潜伏期間が2日～2週間と長いため、長期間にわたり注意が必要です。

## \* 2学期身体測定結果 \*



\*『健康カード』を配布しますので、身長・体重の成長の様子、  
肥満度などの確認をお願いします。



4月と比べると、身長  
では1年男子、5年女子、  
6年男子の伸びが、そして、  
体重では5・6年で増加  
が目立っています。子ども  
たちの心身の成長ぶりは  
運動会での姿にも、よく  
表れていました。

		身長(cm)	4月からの 増加(cm)	体重(kg)	4月からの 増加(kg)
1年	男	118.7	<u>3.4</u>	24.0	1.3
	女	119.0	2.6	22.5	0.9
2年	男	123.9	2.5	24.9	1.6
	女	125.1	2.4	24.4	1.0
3年	男	132.0	2.6	29.9	2.0
	女	130.3	2.5	30.1	1.9
4年	男	134.5	1.6	31.2	2.1
	女	137.0	2.4	31.8	2.0
5年	男	142.6	2.7	41.3	<u>2.7</u>
	女	143.7	<u>3.2</u>	35.8	<u>2.5</u>
6年	男	149.9	<u>3.0</u>	40.6	<u>2.7</u>
	女	149.1	2.4	41.4	<u>2.6</u>

これからも  
よい生活習慣、  
そして適度な  
運動で、健康な  
体と心を  
つくっていきま  
しょう。





10月10日は **目の愛護デー**  
 目を大切にしてください！



こんな見方をしていませんか？

視力に心配があります。  
 保健室で視力検査をしましょう。



・ななめにして見る



・片目をつぶって見る



・本を近くで見る



・目を細めて見る

心あたりはありませんか？

大切な目にやさしくしましょう。



前髪が長すぎると...

- ・よく見えない。
- ・目の傷や病気の原因になりやすい。



目にかからない長さに  
 切ったり、ピンやゴムで  
 止めたりしましょう。



近すぎです！  
 視力低下に  
 つながります。

テレビの画面からは  
**2~3m** はなれましょう。



10月の保健行事

18日(木) 健康教育研究発表会

「自らの夢・目標を叶えるための自律的な健康行動の創造」  
 ~自分を変える 未来が変わる 歯っぴーライフにつなげよう~

2・5年生が歯・口の健康づくりの授業を、その他の学級では給食後の歯みがきの様子を公開します。たくさんのお客様が来校します。よろしくお願いします。



23日(火) 就学時健康診断  
 (新1年生が受診します)



25日(木) 第2回歯科健診(全学年)

★当日の朝は、ていねいに歯をみがいてください！

30日(火) 持久走大会前内科検診(4・5・6年・ことり)

★1・2・3年は11/7(水)



\*4月の視力検査の結果、受診をすすめた人のうち、まだ受診できていない人を対象に視力検査を行います。検査日は、担任の先生を通じて、お知らせします。