



げんき



はえたばかり
おとなは
の大人の歯を
大切に！

ほけんだより NO. 11

R3. 2. 1 川本南小学校保健室

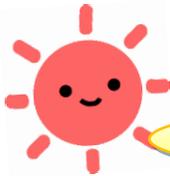


引き続き、感染症予防の徹底を!!

1月8日に「緊急事態宣言」が再発令されました。まだまだ感染症との戦いが続きそうですが、引き続き、人混みへの外出を避け、「石けん・手洗い・うがい」、「マスクの着用」、「換気」などの予防をしっかりとしていきます。



喉の乾燥防止のために、あたたかいお茶やお湯を入れた水筒を学校へ持って来るようにしましょう。うがいはもちろんですが、水分補給もできるので、のどや鼻の粘膜が乾いて、ウイルスが体内に入りやすくなることを防ぎます。水筒は、やけどをしない程度の温度にしましょう。



朝の健康観察は

「見る」



と「聞く」



をお願いします!

表情



・元気があるかどうか。

顔色



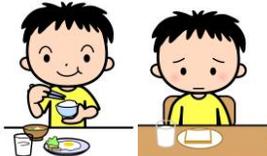
- ・青白くないか。
- ・赤く熱っぽくないか。

声



- ・元気で明るい声か。
- ・元気がない声か。
- ・のどの調子が悪そうな声かどうか。

食欲



・食欲があるかどうか。

トイレ



- ・トイレの回数が多くないか。
- ・トイレに入っている時間が長くないか。

保護者の方へ

お子さんの様子がいつもと違うと感じたときは、必ず、お子さんに声をかけてください。声をかけられることでお子さんは自分が大切にされていると感じることができます。



児童のみなさんへ

家にいるときから調子が悪いときは自分から、家族に話をしましょう。

保護者の方へ

毎朝、お子さんの健康観察、検温にご協力いただきありがとうございます。

2月の健康観察カードから同居家族の体調チェック欄を加えさせていただきました。お子さんの体調、検温記入に合わせてご家族の体調の記入もお願いいたします。

児童本人または同居するご家族に発熱やかぜ症状等、体調がすぐれない場合には、登校を控えてください。

児童本人または同居するご家族がPCR検査を受けた場合には、学校までご連絡ください。欠席・早退となります。また、検査の結果が確定するまでは登校を控えてください。

お手数をおかけしますが、ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。



みんな大きくなりました！ * 3学期身体測定結果 *



4月と比べると、身長では3・4・5年女子で、体重では、6年男女の成長が目立っています。

「健康カード」をお返ししました。家族の人と一緒に自分の成長の様子を確認できたでしょうか。

今年度の身体測定は今回で最後になります。

身長伸びに対して体重が増え、肥満度が上がってしまった人は、自分から進んで体を動かし、身長と体重のバランスを元にもどすようにしましょう。

		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	120.4	3.8	22.5	1.4
	女	119.6	3.7	23.9	1.4
2年	男	125.4	3.3	25.3	1.6
	女	123.4	3.7	23.7	1.4
3年	男	131.7	3.4	32.4	1.6
	女	132.9	4.3	30.9	2.6
4年	男	136.3	3.2	32.8	1.3
	女	140.4	4.9	33.5	2.3
5年	男	144.9	3.9	39.6	2.3
	女	145.3	4.3	40.5	3.2
6年	男	148.3	4.1	42.0	3.6
	女	151.6	2.7	44.2	3.5

保護者の方へ*****

☆各学年で『性に関する指導』が始まります。



「性に関する指導」は心身の発育・発達と健康などに関する知識を身に付け、生命の尊重や自己及び他者の個性を尊重するとともに、相手を思いやり、望ましい人間関係を構築することなどを目的としています。ご家庭にご協力をお願いすることもありますので、よろしくお願いいたします。また、お子さんから話が出たときには、ぜひ、良い機会として温かい言葉をかけたり、相談にのってあげたりしてほしいと思います。

