

ほけんだより 10月

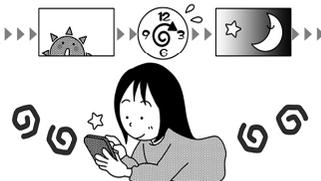
令和元年 10月9日 上里東小保健室

朝夕涼しくなり、秋らしさを感じられるようになりました。この時期は、天気が安定しないため、毎日気温も変化しています。その日の気温に合わせて、衣服で上手に調節をして、体調を整えましょう。

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

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

目にやさしい生活

* 目の健康を守るために特に気をつけたいこと *

- ・テレビを見る時間を減らしましょう。
- ・ゲームをする時間を減らしましょう。
- ・携帯電話やパソコンに触れる時間を減らしましょう。



9月の発育測定より

	身長 cm				体重 kg			
	男子		女子		男子		女子	
	9月平均	伸	9月平均	伸	9月平均	増	9月平均	増
1年生	119.7	2.6	117.1	2.3	23.7	1.3	21.8	0.9
2年生	125.3	2.3	124.0	2.6	27.0	1.2	25.4	1.8
3年生	131.2	2.0	130.3	2.2	29.0	1.1	29.9	1.5
4年生	136.2	2.3	137.4	2.7	34.1	1.8	33.7	1.9
5年生	141.9	2.4	141.8	1.5	37.0	2.1	37.8	2.1
6年生	147.3	2.9	148.0	1.5	40.9	2.1	41.4	1.7

*伸：4月からの伸び 増：4月からの増え

○平均は、あくまでも目安です。成長の度合いには個人差があるので心配いりません。
○過日、健康カードをお返しました。成長の様子を確認できたでしょうか。健康に関することで、心配がありましたら、保健室・小林まで問い合わせください。



秋も感染症予防



最近のニュースでは、早くもインフルエンザが発生したと聞きました。感染症の予防には手洗いが大切です。手洗いの習慣を身につけて、感染症を予防しましょう。

手洗いのときに気をつけたいポイント

- 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と洗いながそう！
- 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！

