



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

R2. 2. 3 川本南小学校保健室



まだまだ注意！冬の感染症！！

本校では、12月からインフルエンザが始め、川本南小でインフルエンザにかかった人は12月に33名、1月に入っては5名です。

感染性胃腸炎も出てきています。

大流行にならないよう、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しょう。



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！

ひょうじょう
表情



げんき
・元気があるかどうか。

かおいろ
顔色



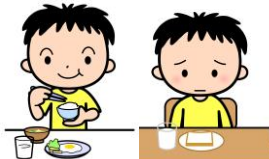
あおじろ
・青白くないか。
あか ねつ
・赤く熱っぽくないか。

こえ
声



げんき あか こえ
・元気で明るい声か。
げんき こえ
・元気がない声か。
ちようし わる こえ
・のどの調子が悪そうな声かどうか。

しょくよく
食欲



しょくよく
・食欲があるかどうか。

トイレ



かいすう
・トイレの回数が
おお
多くないか。
・トイレに入っている
じかん なが
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事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

いえ
家にいるときから調子が
わる
悪いときは自分から、家族
かぞく
の人に話をしましょう。



かふん花粉はつけない！持ち込まない！

がいしゅつまえ かくにん 外出前に確認しよう～こんな日は花粉に注意～

- 晴れて気温が高い日
- 空気が乾燥して風が強い日
- 雨が降った翌日

つけない

マスク
メガネ
ぼうし
ツルツルした素材の服

もちこまない

てあらう 手洗い・うがい

いえに入るまえ前に払う

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5年女子、6年男子で、体重では、5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出来たでしょうか。

今年度の身体測定は今回で最後になりますので、2・4・6年生は家庭保管になります。

身長の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	120.0	4.4	22.3	2.0
	女	118.0	4.0	21.4	1.5
2年	男	126.5	4.4	28.8	1.9
	女	126.0	3.5	26.2	2.2
3年	男	131.1	4.1	29.5	2.7
	女	132.8	4.5	28.8	2.8
4年	男	138.8	3.9	34.9	3.5
	女	138.4	4.6	35.0	2.9
5年	男	142.0	4.7	36.4	3.8
	女	147.0	5.8	38.3	3.7
6年	男	152.2	5.3	46.3	3.3
	女	151.6	3.8	42.8	3.6

保護者のかたへ *****

☆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、よろしくお願ひいたします。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。



