



げんき



はえたばかり
おとなは
の大人の歯を
たいせつ
大切に!

ほけんだより NO. 11

R5. 2. 1 川本南小学校保健室



引き続き、感染症予防の徹底を!!

3学期も残すところあと2か月となりました。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症予防を引き続きお願いします。「石けん・手洗い・うがい」、「マスクの着用」、「消毒」の徹底をしましょう。日頃から生活習慣を整えて免疫力をアップさせましょう。



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!

表情



・元気があるかどうか。

顔色



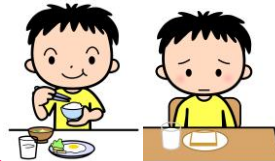
- ・青白くないか。
- ・赤く熱っぽくないか。

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。



みんな大きくなりました!

がっきしんたいぞくていけっか * 3学期身体測定結果 *



【各学年の平均と4月との比較】

4月と比べると、身長では、1・6年男子、5年女子で、体重では、5年男女の成長が目立っています。

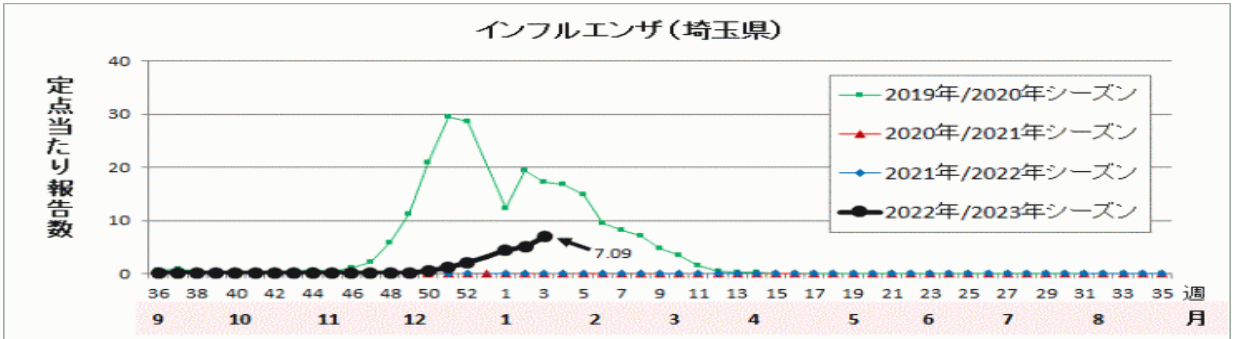
「健康カード」をお返ししました。家族の人と一緒に自分の成長の様子を確認できたでしょうか。今年度の身体測定は今回で最後になります。身長の伸びに対して体重が増え、肥満度が上がってしまった人は、自分から進んで体を動かし、身長と体重のバランスを元にもどすようにしましょう。

		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	120.7	4.8	24.1	1.9
	女	119.2	4.5	18.9	1.1
2年	男	128.0	3.5	27.6	2.3
	女	128.5	3.9	26.0	2.0
3年	男	132.1	4.6	30.2	3.5
	女	131.2	4.4	31.1	3.0
4年	男	136.7	4.1	33.0	3.1
	女	135.9	4.9	30.5	2.6
5年	男	144.5	4.6	42.5	4.0
	女	146.5	4.6	41.0	4.5
6年	男	148.5	5.1	41.3	3.5
	女	153.2	4.0	44.2	3.2

インフルエンザ情報

埼玉県の影響状況

インフルエンザ患者は、1月に入り、急激に増えています。引き続き、手洗い・うがいの励行、マスクの着用、朝の健康観察など感染予防をお願いします。



2023年 第3週 (1月16日~1月22日) 令和5年1月25日現在

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いただきたいと思います。

