

ほけんだより 10月

令和2年10月1日 <第6号>

熊谷市立吉岡小学校 ホッとにっこり保健室



〇みんなと仲よくし、進んで学び、最後まで取り組む子の育成〇

天候が心配される中でしたが、“コロナウイルスに負けることなく”の力強い宣誓のもと、無事に運動会が終了しました。ひとりひとりが、がんばりましたね。いよいよ前期のまとめとなる10月です。朝昼晩の気温の差が大きい日がありますので、洋服で上手に調節してください。健康第一で、いろいろなことに挑戦していきましょう。

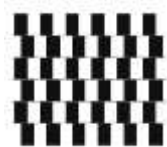


目を大切にしよう!



さまざまなものを見たり、読んだりすることで目は働いています。目が働いている時に、目によくないことをすると視力が低下したり、目が疲れたりしてしまいます。保健委員会のみなさんが、「目(ちゃん)からのお願い!」を作成し、保健室前に掲示しました。ぜひ、自分の生活をふりかえってみましょう。

また、「ふしぎな目の錯覚」も確認してみてください。



よこの線がまがってみえますが、すべてまっすぐです。



はついく 発育のようす (夏休み明け測定結果:本校の平均値)

【男子】

学年	身長 (cm)	伸び (cm)	体重 (kg)	増え (kg)
1年	120.1	1.6	26.2	1.2
2年	125.6	1.4	28.2	1.3
3年	131.2	1.4	28.6	1.1
4年	136.7	1.5	35.8	1.2
5年	142.3	1.4	40.0	1.4
6年	147.2	1.9	40.9	1.3



伸びや増えは、6月の値と比べたものです。ひとつの目安としてみてください。

成長には個人差がありますので自分の発育バランスはどうかなど目を向けてみましょう。

【女子】

学年	身長 (cm)	伸び (cm)	体重 (kg)	増え (kg)
1年	117.6	1.7	21.5	0.6
2年	124.6	1.0	25.2	0.8
3年	129.3	1.4	29.0	1.8
4年	135.1	1.9	31.8	1.0
5年	143.2	1.2	35.8	1.0
6年	150.9	1.0	44.0	0.9



保護者のみなさまへ

〇何をするにも快適でよい季節といわれる秋ですが、日によって気温の差が大きくなることがあります。新型コロナウイルス感染症対策のために常時換気もしていますので、こまめに体温を調節できるような服装の工夫をお願いします。季節的には、冬服への衣替えの時期ですが、上に羽織れるタイプを用意していただくと良いと思います。

〇HQC シートによる毎日の健康観察の見届けをありがとうございます。そろそろ時期的に、インフルエンザと新型コロナウイルスの感染が懸念されています。お子様の様子がいつもと違うなど感じられましたら、早めの休養、対応をお願いします。

