

# 11月 ほけんだより

上市町立宮川小学校

保健だより NO.7 令和4年11月1日

11月は記念日がたくさんあります。「1」が2つ並ぶので、「いい(11)」を語呂合わせに使った記念日も多いです。みなさんにも「いい」日がたくさん11月になりますように・・・!

寒くなると同時に、風邪気味の人が増えてきているようです。毎日の生活を見直し、体の抵抗力をアップさせておきましょう。

今月の保健目標

姿勢を正しくしよう



よい姿勢のポイント

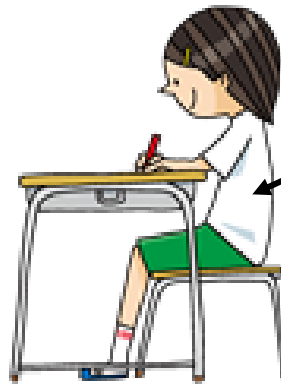


座っているとき



机とおなかの間、背中と背もたれの間は、にぎりこぶし1つ分あける。

文字を書くときは、ノートから30cmほど(手のひらを2つ並べたくらい)離す。



- ①椅子に深く座る。
- ②背筋を伸ばす。

- ③背もたれに寄りかからない。

- ④両方の足の裏全体を床につける。

こたえは、裏面に!

今日は何の日? クイズ★

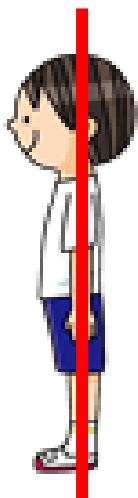


11月は記念日がたくさんあります。11月にあるのは、どれ?

- ①ソーセージの日
- ②えびフライの日
- ③カレーの日



立っているとき



- ①背筋を伸ばす。
- ②両方の足の裏全体を床につける。
- ③左右の肩の高さをそろえる。
- ④耳、肩、くるぶしが一直線になるようにする。

姿勢がいい = いいこといっぱい!

## 1 体の調子アップ◎

胸やお腹の中にある内臓が元気に働きます。血液やリンパの流れもよくなり、疲れがたまりにくくなります。

## 2 集中力アップ◎

脳への血液の流れがよくなり、脳が元気に働きます。

## 3 気分アップ◎

積極的に挑戦しようという気持ちや明るい気持ちちがわいてきます。



# 身体計測・視力検査が終わりました



2学期の身体計測・視力検査をしました。

## 宮川っ子の体格(学年・性別平均値)

※ ( ) の数字は、1学期の平均値からの増減です。

成長には個人差があるので、バランスよく成長しているかが大切です。

学年	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	121.0 (+3.3)	24.8 (+2.3)	118.4 (+3.5)	21.3 (+1.4)
2年	125.9 (+3.9)	25.2 (+2.0)	124.0 (+4.0)	23.7 (+1.6)
3年	130.8 (+2.9)	29.1 (+2.1)	133.7 (+3.8)	34.0 (+3.2)
4年	138.4 (+3.0)	34.5 (+2.5)	137.4 (+3.9)	36.3 (+2.4)
5年	145.7 (+3.3)	42.2 (+2.7)	147.1 (+2.9)	39.9 (+2.3)
6年	149.3 (+4.1)	40.7 (+3.0)	150.3 (+2.6)	41.2 (+1.5)

## 視力検査結果

B (0.7~0.9)	C (0.3~0.6)	D (0.2以下)	メガネ使用
16人	17人	6人	21人

「わたしの視力(視力カード)」を受け取った人は、必要に応じて受診をしましょう。カードは、お家で印を押してもらい、学校へ返してください。

## 学校で予防すべき感染症について



感染のおそれがある病気にかかったときは、

主治医の許可が出るまで「出席停止」となり、登校できません。



本人の十分な休養と早期回復、そして集団感染を防ぐために決められているものです。下記のような感染症にかかった場合は、学校へ連絡してください。書類をお渡しします。書類は、定められた期間が過ぎ、症状が治って登校する際に学校へ提出してください。\*学校HPからもダウンロードができます。

感染症	書類	記入者
インフルエンザ	インフルエンザ治癒報告書	保護者
新型コロナウイルス感染症	新型コロナウイルス感染症出席停止の連絡票	保護者
その他の感染症	出席停止の連絡票(登校許可証明書)	主治医

【主な感染症・・・百日咳、麻疹、風疹、水痘(水ぼうそう)、咽頭結膜熱(プール熱)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、流行性角結膜炎、溶連菌感染症、感染性胃腸炎、手足口病 等】