

# 保健だより

朝晩は涼しく、秋らしい気候になってきました。21日は運動会が行われます。これから練習も本格的になり、疲れがたまりやすくなるのと同時に、季節の変わり目で体調を崩す児童が増えます。万全の状態に臨めるように、生活習慣を整えるのはもちろんですが、衣服の調節や手洗い・うがいを徹底するなど、ご家庭でもお声かけをお願いします。

## 9月の身体測定結果(平均)

9月4日(月)～7日(木)に全学年で身体測定(身長・体重)を行いました。各学年の平均は以下の通りです。成長には個人差がありますので、参考としてご覧ください。**身長: cm 体重: kg**

平均	男子				女子			
	身長	4月からの伸び	体重	4月からの増え	身長	4月からの伸び	体重	4月からの増え
1年生	121.2	2.6	22.2	0.4	118.3	2.6	22.2	0.9
2年生	127.5	2.7	26.6	1.3	124.2	2.5	25.2	1.1
3年生	129.8	2.3	29.4	1.3	133.2	2.8	31.9	2.1
4年生	137.6	2.3	32.3	1.3	137.2	2.8	33.4	1.4
5年生	143.5	2.5	36.3	1.4	145.0	2.8	36.3	1.9
6年生	148.5	2.9	42.1	2.5	149.6	2.3	41.7	1.2



**インフルエンザが流行してきています!**



例年は、秋から徐々に患者が増え始め、12月～2月の寒い時期に流行のピークを迎えるインフルエンザですが、今年は例年よりも早く、先日都内で「流行注意報」が出ました。墨田区内でも、学級閉鎖をしている学校が多くあります。塾や習い事で他校の子供たちとも交流の機会があるかと思しますので、「だるい」「熱っぽい」など、お子様にいつもと違う様子が見られた場合は、無理をせず、体調が回復するのを待って登校させてください。



インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、その他の感染症など、「出席停止」の扱いとなる感染症に罹患した場合は、登校するときに「登校届」が必要になります。書類は担任からもらうか、中和小のホームページからダウンロードできます。保護者の方が記入し、学校へ提出してください。

## 9月の保健室利用状況

けが 89人 病気 47人

## 9月の感染症情報

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症



## 10月の保健目標 目を大切にしよう



### 児童のみなさんへ

10月10日は「目の愛護デー」です。2つの「10」の字を横にすると、人の眉毛と目に見えることから目を大切にしたり、目について考えたりする日とされています。みなさんは普段、目の健康を意識して生活していますか？大人になっても健康な目でいられるように、毎日の生活を振り返ってみてください。



**私は まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

**僕は まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に影を作ったりしているよ。

**私は なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

**オレは まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。  
目を守るために、自分でできることもあるよ。  
それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

### 目に良い食べもの

かぼちゃ ニンジン ほうれん草

涙を作るときに活躍するビタミンAが豊富です。

豚肉 サバ うなぎ 大豆

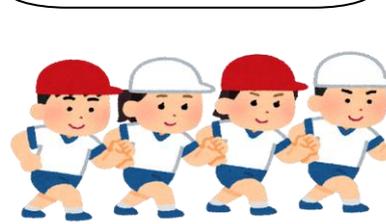
視力の低下を防ぐ効果があるビタミンB<sub>1</sub>が豊富です。

ヨーグルト レバー 納豆 卵

目の充血や疲れを回復するビタミンB<sub>2</sub>が豊富です。

21日は運動会！準備はできているかな？

### ～くつは正しくはきましよう～



運動会に向けて、各学年の練習が始まりましたね。練習している様子を見ていると、くつのかかとを踏んでいる人をたまに見かけます。足を痛める・転ぶなど、けがの原因にもなるので、くつは正しくはくようにしましょう。

