

ほけんだより 10月

令和5年9月29日
墨田区立小梅小学校
校長 増淵 裕美
養護教諭 榎本 郁恵

厳しい残暑もようやくおさまり、朝晩を中心に涼しいと感じる日が増えてきましたね。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするにも快適でよい季節。また、「食欲の秋」と食べ物おいしい時季でもあります。夏の暑さの疲れをさまざまな面からうまくリフレッシュしたいですね。



もくひょう 目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

運動会の練習が始まります!!

運動前の準備運動は、急に体を動かすことでけがをしないように、心臓や肺をなれさせるためにしています。この準備運動のように、普段から準備してほしいことがあります。

できているかな!?

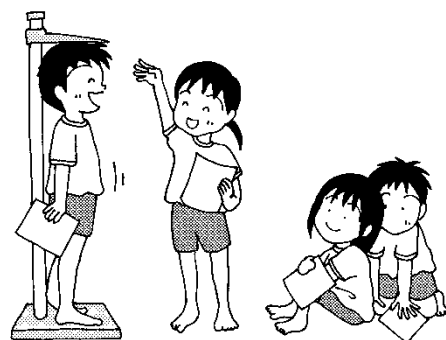
- すいみん・・・前の日は早く寝ましたか?
- 食事・・・朝ごはんは食べましたか?
- 排便・・・うんちは出ましたか?
- 健康・・・体調はいいですか?
- けがの予防・・・爪は短く切っていますか?



10月21日(土)は運動会です。運動会の練習が本格的に始まります。最近暑さも和らぎ、朝晩は涼しいと感じる日が多くなってきています。しかし、日中はまだまだ暑い日が続いています。熱中症やけがに気をつけ、運動会の練習を頑張りましょう!

9月発育測定結果

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	120.0	22.8	119.0	21.8
2年	126.4	26.1	125.1	25.6
3年	130.8	30.7	130.7	29.1
4年	136.7	33.8	136.2	31.9
5年	142.7	38.6	143.9	37.7
6年	150.6	44.1	148.3	40.8



9月に発育測定を行いました。42日間の夏休みで楽しい思い出をたくさん作った子どもたちの表情は、とても爽やかでした。学校ではできない、たくさんの経験をし、心も体も一回り大きく成長したように感じました。

9月の発育測定の結果を「発育測定結果のお知らせ」として配布いたします。前期終業式の日、あゆみと一緒に封筒に入れてお渡ししますので御確認ください。よろしくお願いいたします。

インフルエンザが流行しています！！

今年の夏は例年と異なり、インフルエンザが流行しています。夏休み中に学童でもインフルエンザが流行しているという情報が入っていました。夏休み明け、近隣ではインフルエンザで学級閉鎖を行っている学校もあります。小梅小でも、夏休み明けからインフルエンザに罹患する児童が出ていますが、現在学級閉鎖を行うほど広がっている様子はありません。しかし、今季インフルエンザの予防接種も始まっていないので、今後流行する可能性があります。御家庭での健康観察の徹底をお願いします。また、体調が優れない場合は、無理をせず、休養するようにしてください。また、インフルエンザのほかにも、新型コロナウイルス感染症、咽頭結膜熱（アデノウイルス）、水疱瘡等、様々な感染症が出ているようです。手洗い・うがいを徹底し、感染症予防に努めるよう、お声かけよろしくお願いいたします。

インフルエンザの出席停止期間

	はっしょうび 発症日	はっしょうご 発症後 にちめ 1日目	はっしょうご 発症後 かめ 2日目	はっしょうご 発症後 かめ 3日目	はっしょうご 発症後 かめ 4日目	はっしょうご 発症後 かめ 5日目	はっしょうご 発症後 かめ 6日目	はっしょうご 発症後 かめ 7日目	はっしょうご 発症後 かめ 8日目
はっしょうご にちめ 発症後1日目に げねつ 解熱した場合	はつねつ 発熱 	げねつ 解熱 	げねつご 解熱後 かめ 1日目	げねつご 解熱後 かめ 2日目	× 登校	× 登校	とうこうか 登校可 		
はっしょうご かめ 発症後2日目に げねつ 解熱した場合	はつねつ 発熱 	はつねつ 発熱 	げねつ 解熱 	げねつご 解熱後 にちめ 1日目	げねつご 解熱後 かめ 2日目	× 登校	とうこうか 登校可 		
はっしょうご かめ 発症後3日目に げねつ 解熱した場合	はつねつ 発熱 	はつねつ 発熱 	はつねつ 発熱 	げねつ 解熱 	げねつご 解熱後 にちめ 1日目	げねつご 解熱後 かめ 2日目	とうこうか 登校可 		
はっしょうご かめ 発症後4日目に げねつ 解熱した場合	はつねつ 発熱 	はつねつ 発熱 	はつねつ 発熱 	はつねつ 発熱 	げねつ 解熱 	げねつご 解熱後 にちめ 1日目	げねつご 解熱後 かめ 2日目	とうこうか 登校可 	
はっしょうご かめ 発症後5日目に げねつ 解熱した場合	はつねつ 発熱 	はつねつ 発熱 	はつねつ 発熱 	はつねつ 発熱 	はつねつ 発熱 	げねつ 解熱 	げねつご 解熱後 にちめ 1日目	げねつご 解熱後 かめ 2日目	とうこうか 登校可