

ほけんだより 10月



No.10 令和5年10月2日 わらびが丘小学校保健室（お家の方と読みましょう）

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に注意！

9月は、香取市内の学校でもインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の感染者が多くなり、学級閉鎖や学校閉鎖の学校もありました。すずしい日も増えてきて、体調をくずしやすい時です。体調管理には十分注意しましょう。

◎こまめな手洗い … 石けんをつかってウイルスを洗い流しましょう

◎部屋の換気 … 窓を開けてウイルスを追い出しましょう

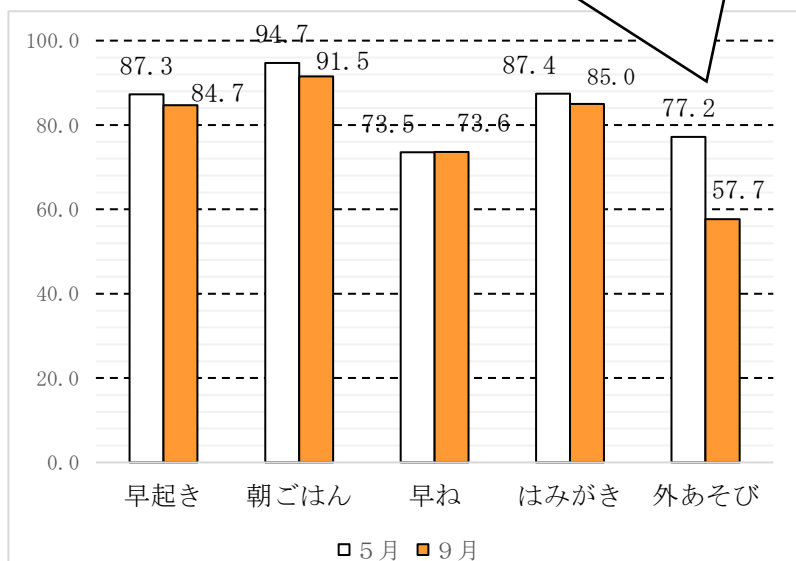
◎早ね・早起き・バランスのよい食事・運動など、規則正しい生活を心がけましょう

～元気アップカードの結果から～

学校が始まって1か月。元気アップカードに取り組んでから1か月近くになりますが、その後も規則正しい生活ができていますでしょうか？

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に負けないためにも、特に早く寝ることを心がけましょう！

暑さや天気の関係で外あそびが低くなっています。



～お家の方へ～ ご家庭での声かけやばげまし等のご協力ありがとうございました。毎日元気に登校できるように、引き続きよろしくお願いいたします。

ほけん行事

10日（月）目の愛護デー

13日（水）体重測定 3・5年

16日（月）体重測定 4・6年

12日（水）体重測定 1・2年

18日（水）視力検査 6年

20日（金）視力検査 1・2年

23日（月）視力検査 3年

24日（火）視力検査 4年

25日（水）視力検査 5年



身体測定の結果(9月)

年

さん

【身長】

cm

(4月～

cm)

【体重】

kg

(4月～

kg)

ひまんど
肥満度

%

大きくなった
かな?



肥満度	判定
-20%未満	やせ
-20%～+20%未満	普通
+20%～+30%未満	軽度肥満
+30%～+50%未満	中等度肥満
+50%以上	高度肥満



め
目としせいをまもる!

スマホ・ゲームとのつきあい方

10月10日は

め
目の愛護デー

スマホやパソコン、タブレットはわたしたちの生活に欠かせないものとなりました。

また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『姿勢をよく』がますます大事になっています

ね。スマホやゲームなどのつきあい方を改めて見直してみましょう。

へやを
あか
明るくする



ある
「歩きながら」は
ぜったいダメ!



やす
ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつ
のときは使わない



め がめん
目と画面を
ちかづけすぎない



ね
「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



10月のほけん目標

目を大切にしよう