

すこやか

令和6年10月2日

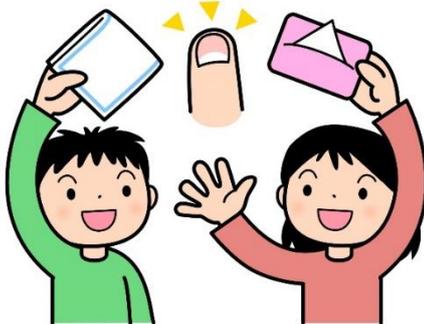
★感染症に注意！ ご家庭での健康観察や健康管理をお願いします。

本校では、発熱等の欠席児童が増え始め、手足口病、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎と診断された児童がいます。

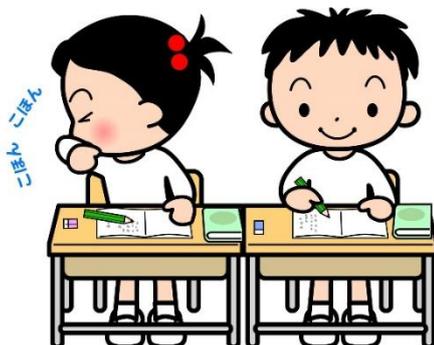
杉並区内の小・中学校では発熱等による学級閉鎖がありました。発熱や発疹、咳などの症状がある場合は、感染症を疑い、受診をお願いします。

感染症の飛沫感染・接触感染を防ぐには、手洗いや咳エチケットが重要です。手足口病など、治った後も便などからウイルスが出続ける病気もあります。

いつもハンカチを携帯し、トイレの後等、こまめに丁寧に手洗いができるようご家庭でもお話しください。ティッシュペーパーの携帯や爪の確認もお願いします。



咳エチケット、咳やくしゃみをするときは、人がいない方向を向いて腕やティッシュでおさえましょう。咳やかぜ症状があるときは、マスクの着用を勧めます。



10月15日は「世界手洗いの日」 自分の手洗いをチェック!

いつ手洗いました? れをつけよう

- *外から帰ってきたとき
- *トイレの後
- *ごはんの前
- *ペットなどをさわった後

どこを洗った? れをつけよう

- *手のひら
- *手の甲
- *指の間
- *つめの先
- *親指のまわり
- *手首



チェックしよう

- せっけんを使って洗った
- 洗った後はせいけつなハンカチやタオルでふいた
- 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。もし丸がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするときに意識してみましょう。



秋の花粉症に注意



★けがを防ぎ、元気に行事に参加するために健康な生活習慣を。

アクティブ DAY の練習が始まっています。水筒や汗拭きタオルを持参し、水分補給や汗の始末ができるようお願いします。2学期は行事が続きます。けがを防ぎ、練習も当日も元気に参加するために、健康な生活習慣を心がけましょう。放課後や休日は無理せず、休養する時間も取ってください。

運動前にチェック！ ケガを防ごう！

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性があります。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思っただよりに動けません。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

★9月の身体計測結果

身体計測結果は、9月24日頃「発育のようす」(A4用紙1枚)でお子さんを通してご家庭に配付しました。お子さんの成長をご確認ください。参考までに本校の9月の身長・体重の平均を載せます。

肥満・やせ、低身長疑い等、発育で心配なことがあれば、かかりつけ医等へご相談ください。成長曲線や肥満度曲線が必要な場合は、保健室へお知らせください。

本校の身長・体重の平均

	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	119.8	117.7	22.3	21.2
2年	126.3	125.9	26.2	25.1
3年	130.3	132.0	27.5	28.5
4年	136.7	139.5	32.5	33.3
5年	143.6	141.0	37.0	33.4
6年	147.9	152.2	38.0	40.3