

# ほけんだより



平成31年1月11日  
宇奈月小学校  
保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう

2019年が始まりました。苦手な勉強をがんばりたい、スポーツをがんばりたい、かぜをひかずに元気に過ごしたい…など、それぞれ目標をもってよい一年にしていきたいと思います。市内でもインフルエンザが流行り始めています。手洗い、うがいをしっかりして、引き続きかぜやインフルエンザに注意しましょう。



1月のほけんもくひょう  
室内での過ごし方に気を付けよう!

## 健康習慣で

今年もよい1年になりますように

あ さごはん 元気な1日スタートだ

け がよぼう 準備運動ねんいりに

ま るまった背中ではピーンとまっすぐに

し ょくじはいつも バランスよく

て あらいうがいでウイルスバイバイ

お ふろにつかってリラックス

め ざめをよくする はやねはやおき

で きるかな? けがの後の応急手当

と う校前の うんちの習慣

う んどうで からだも心も強くなる

## かんき 換気をしよう!

寒いからとずっと窓を閉め切っていますか? 換気をすると、空気中にただよほこりやウイルス、細菌を外に出したり、新鮮な空気を取り入れることで脳のはたらきをよくしたりすることができます。



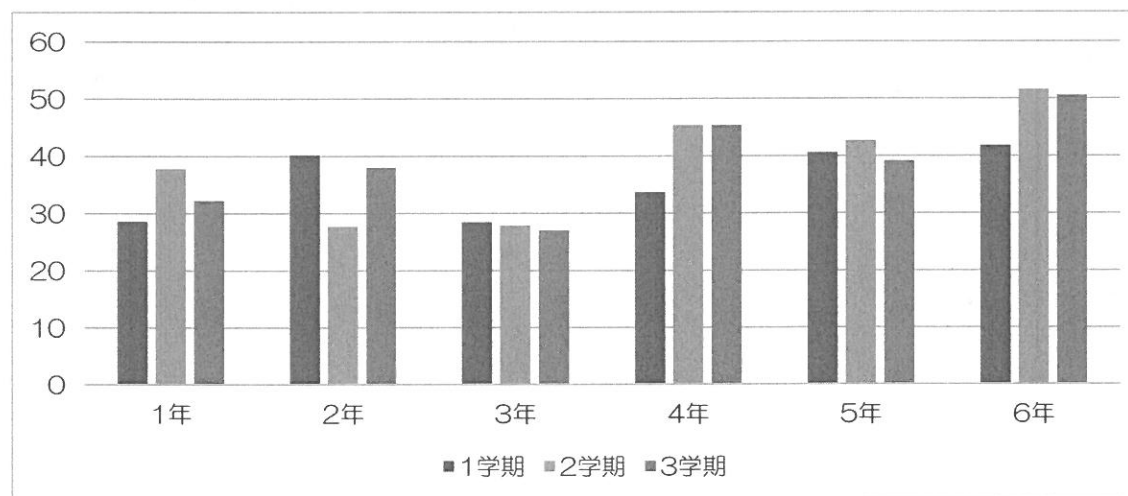
### ポイント

- ◎窓やドアは2か所開けて、空気の入り口と出口をつくらう!
- ◎1時間に1回、5分間行おう!

## 3学期の身長と体重計測の結果 ~1月の平均と4月からの増加~

学年	男子				女子			
	身長 (cm)	4月からの伸び (cm)	体重	4月からの増加	身長	4月からの伸び	体重	4月からの増加
1年生	121.5	4.7	23.1	1.3	121.8	4.6	22.7	1.4
2年生	128.1	4.6	29.0	2.6	126.7	4.3	26.9	2.0
3年生	134.6	4.3	32.4	1.6	132.2	4.6	30.4	1.0
4年生	138.1	4.4	35.3	1.5	139.5	4.9	33.9	2.7
5年生	142.8	4.9	38.0	3.8	145.7	4.8	39.4	3.2
6年生	153.1	6.8	41.6	4.0	152.4	4.1	44.1	2.4

## 視力検査の結果(裸眼視力が1.0未満の人)



\* 低視力者が2学期よりも減りましたが、県平均の33.6%よりも高くなっています。(全校35.6%→39.1%→38.7%)  
低視力者には「視力カード」も配りましたので、早めに眼科医に診てもらいましょう。(矯正視力がAだった人、カードが学校に返却されていない人には、今回カードは出していない人、カードが家に置いたままになっている人は、提出してください。)

おうちのかたへ

- \* お子さんの結果は、カードを開いて左ページの「身長と体重の記録」・「視力の記録」に記入しております。保護者印を押していただき、カードをまた学校に提出してください。
- \* 1年生で「心臓検診」の結果欄(右ページ下)に印がない方も、押印をお願いします。
- \* 6年生は小学校での計測はこれで最後なので、家庭で保管しておいてください。