

令和2年1月10日
 宇奈月小学校
 保健室

おうちのかたと一緒に よみましょう

2020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...等、それぞれ目標をもってよりよい一年にしていきたいと思います。校内でのインフルエンザの流行はおさまりましたが、引き続き注意しましょう。



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！

めざせ全問正解！かぜの○×クイズ

かぜのウイルスはかんそうが好き？

○ 空気がかんそうすると、のどや鼻のウイルスを追い出すはたらきが弱くなります。加湿器をつけたり、ぬらしたタオルをほしたりしてかんそうを防ぎましょう。

かぜは人にうつすと治る？

× せきやくしゃみをしてウイルスをばらまいても、自分のかぜが治るわけではありません。マスクをつけてほかの人にうつさないようにしましょう。

び熱でも元気だったら おふろに入ってもいい？

○ 高熱でつらいときは体力を消もうるので入れませんが、び熱で元気なら入っても大丈夫。コップ1ばいの水を飲み、湯冷めに気を付けてください。

熱を下げるには厚着をして 汗を出すのがいい？

× 熱があるときに厚着をすると、汗をかきすぎて脱水症状を起こす危険があります。発熱時は快適な温度が一番。うす着+かけ布団で調節しましょう。

熱が出たらすぐに 解熱剤で下げた方がいい？

× 発熱は体の中のウイルスを弱らせ、体の「治す力」を活性化します。解熱剤でやみに下げると、回復がおくれることもあります。ただし熱でつらすぎるときは、解熱剤で下げるのもOKです。

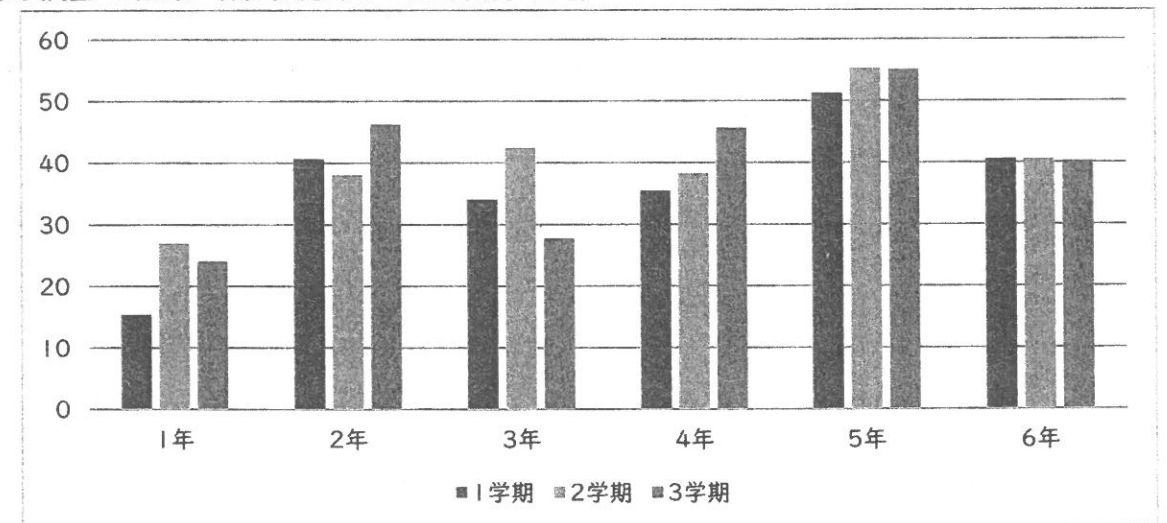
げりをしているときは 水分補給をひかえた方がいい？

× げりでたくさん水分が出てしまうので、水分を補給するのは大切です。がぶ飲みすると水分はすぐげりとして出てしまうので、白湯や経口補水液を少しずつこまめに飲みましょう。

◎ 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	体重 (KG)	4月からの増加	身長 (cm)	4月からの伸び	体重 (KG)	4月からの増加
1年生	121.4	+4.7	24.5	+2.5	121.9	+3.6	23.7	+2.2
2年生	127.3	+4.3	26.3	+2.6	128.7	+5.2	26.1	+3.0
3年生	133.9	+4.5	32.6	+2.9	133.0	+4.8	30.1	+2.5
4年生	140.1	+4.4	36.7	+3.4	137.8	+4.9	34.0	+3.4
5年生	144.6	+5.0	40.2	+3.5	146.4	+4.8	38.6	+3.2
6年生	150.0	+5.7	42.3	+3.8	150.6	+3.5	43.5	+3.3

◎ 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34.6%よりも高くなっています。(全校36.2%→40.2%→39.8%) 低視力者には「視力カード」も配りましたので、早めに眼科医にみてもらいましょう。(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ません。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

- * お子さんの身体計測・視力検査の結果は、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。
- * 6年生は小学校での計測はこれで最後なので、保健連絡カードは家庭で保管しておいてください。

インフルエンザの治療報告書に不備があった場合、学校から記載内容について問合せをする場合があります。また、問合せの結果、登校基準を満たしていないと判断した場合は、引き続き出席停止とする場合がありますのでご了承ください。