

# ほけんだより



令和3年1月8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

2021年が始まりました。いつもよりも短い冬休みでしたが、年末年始はゆっくり休めましたか？  
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すごしたい・・・など、それぞれ目標をもって、よりよい一年にしていきましょう。



「新しい生活様式」で  
感染症を予防しよう！

新しい生活様式は、かぜやインフルエンザの予防にも効果的です。もう一度、確認してみましょう。

## 感染防止の3つの基本

人とのかよりを空ける



人とのかよりを空けられないときは、マスクを着用する



ていねいに手洗いをする

30秒くらい  
かけてね！



## 登校する前は

- 体温・体調をカードに書く
- ハンカチ・ティッシュ・マスクを準備する



## 学校では

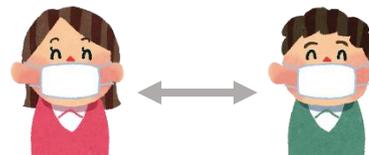
まめに手洗い・手指消毒

- 赤ファイルを出した後
- 休み時間の後
- トイレに行った後
- 給食の前
- 掃除の後



人とのかよりを空ける

- きよりを空けられない場合は、症状がなくてもマスクを着用する



## 家に帰ったら

- 手や顔を洗う
- 人が多い場所に行った日は、できるだけすぐに着がえる・シャワーを浴びる



会話をするとき・遊ぶときは

真正面をさける

- 真正面になる場合は、パーティションを利用する



咳エチケットを守る

- くしゃみ・咳は、マスクやひじ、ハンカチ、ティッシュなどでガードする



◎ 3学期の身長と体重計測の結果 ～1月の平均と5月からの増加～

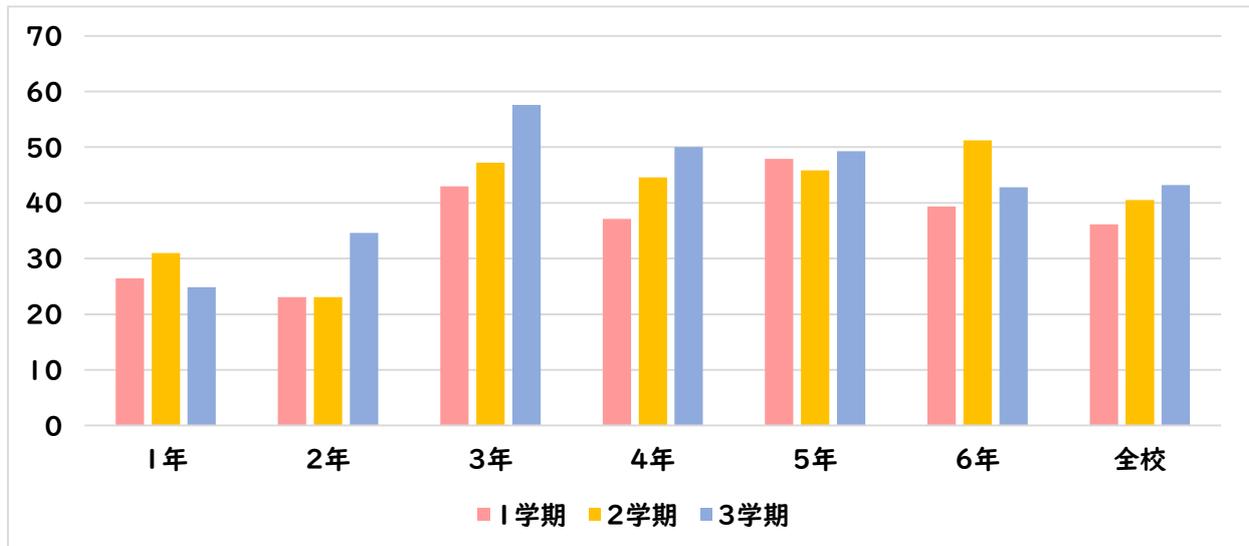
身長の平均と5月からののび (cm)

	男子		女子	
	平均	のび	平均	のび
1年	119.7	+3.8	121.7	+3.7
2年	127.2	+3.6	128.2	+4.1
3年	133.3	+3.6	135.2	+4.0
4年	140.0	+4.0	139.9	+4.9
5年	145.8	+4.1	143.9	+3.8
6年	151.4	+4.4	151.4	+2.9

体重の平均と5月からの増加 (kg)

	男子		女子	
	平均	増加	平均	増加
1年	24.5	+1.8	22.6	+1.4
2年	28.8	+2.6	27.0	+1.9
3年	32.0	+3.3	29.9	+2.1
4年	38.2	+2.6	35.4	+3.0
5年	41.4	+2.8	39.1	+2.8
6年	45.5	+2.5	44.7	+3.1

◎ 視力検査の結果 (裸眼視力が1.0未満の人)



\* 裸眼視力が1.0未満の人が、2学期よりも増えました(40%→43%)。低視力者には「視力カード」を配りましたので、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。
- \* 1年生は、心臓検診の結果を右ページに記載しています。確認をお願いいたします。
- \* 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ください。