

ほけんだより 10月

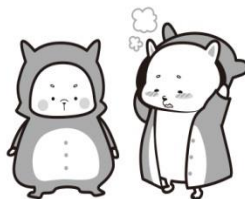
平成30年10月12日

第5号

日野小学校 保健室

夏から秋

服装でしようすに コントロールを!



気温にあわせた服装の目安	
25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー

みなさんの制服も夏服から冬服になり、見た目にも季節の移り変わりを感じます。でも秋は、日々の気温差が大きな時期です。お天気のいい日は特に朝夕の気温差が大きく、1日の最高気温が25℃を超えて暑い日もあります。また、雨の日には昼間でも15℃くらいまでしか上がらない日もあります。そんな日は冬服でも寒く感じるかもしれません。肌着や上着でコントロールして、体調管理をしてください。

10月10日は目の愛護デーでした。目にやさしい生活ができているか確認をしましょう。



9月の身体測定結果

夏の間にも身長も体重もしっかり大きくなっていました。

目にやさしい生活をしよう

め 目にかかっていませんか?

まえがみ き 前髪は切るか、ピンでとめる

め 目にかかっていませんか?

はい ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器の中であばたきをする

せいかつ 近づきませんか?

ほん 本やノートから目と30cm以上はなす

せいかつ 長時間になっていませんか?

テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる

		身長 cm		体重 kg	
		9月平均	4月からののび	9月平均	4月からののび
1年	男子	117.9	2.8	21.7	1.0
	女子	117.4	2.5	21.6	0.9
2年	男子	124.9	2.4	25.9	1.6
	女子	122.8	2.3	23.7	1.1
3年	男子	129.5	2.3	27.7	1.6
	女子	130.5	3.2	28.1	2.0
4年	男子	134.4	2.2	31.6	1.6
	女子	135.1	3.1	31.2	1.8
5年	男子	139.6	2.8	34.3	2.1
	女子	142.0	3.3	35.8	2.8
6年	男子	147.5	2.9	39.3	2.3
	女子	148.0	1.8	38.8	1.4

体調チェックをお願いします



気温が下がり、寒さから風邪気味になり、熱をだして欠席する子や早退するケースができました。

子どもたちの話をきくと、夜寝ているときに寒さでよく眠れなかったとか、学校で急に寒く感じてきたなどの話をききます。

朝の健康観察と衣服の調節ができる服装での登校をよろしくお願いします。