

ほけんだより11月

西日市市立河原田小学校
11月17日

11月に入り寒い日が多くなってきました。それと同時に、鼻水をすすっている人や咳をしている人を見かけるようになりました。

風邪をひいたかな?と思ったら、無理をせず早めにねるようになさってください。そして、なんでも食べてたくさん栄養をとりましょう。特に、野菜や果物などに入っているビタミンを取ることで、病気とたたかう力(=免疫力)が高くなりますよ。



感染症対策は「ま・か・し・て」の合言葉!

感染症対策を続けて、体の中に病気のきんを入れないようにしましょう!



マ スクをつける



か ンキをする



し ょうどくをする
(て ゆびを)



て を洗う

おうちで換気をしていますか?

寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気しよう。



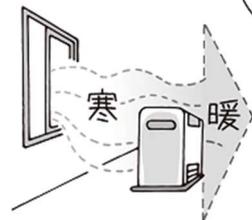
短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防!)

もうすぐ冬！乾燥に注意！

鼻・のどがかわきます

かぜやインフルエンザなどのウイルスは、冷たく乾いた環境が大好きです。

うがいをこまめにする、マスクで温かくしめった状態にするなどの予防をしましょう。



皮ふがかわきます

あかぎれやしもやけなど、皮ふのトラブルには、保湿クリームがおすすめです。

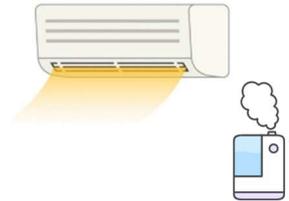
ただし、症状がひどい時は、皮膚科の先生に相談しましょう。



部屋がかわきます

エアコンやストーブで部屋を温めると、空気がかわいてきます。

加湿器やぬれたタオルを使って、空気がかわかないように気をつけましょう。



おうちの方へ

◎視力検査の結果は「発育のようす」という用紙でお知らせします。用紙の左下に「視力の状況」という欄があります。1学期に測定した結果を1回目の欄に、11月に測定した結果を2回目の欄に記載してお渡します。ご家庭で見てくださいましたら、お子さまの記録としてご家庭で保管してください。

◎視力B以下の人には「視力検査結果のお知らせ」をお渡しします。最近受診された場合、すでに指示を受けている方などは、その理由をおうちの方が記入し学校へ提出していただいても構いません。

◎学校で行う検査は、異常の疑いのある児童を見つけるスクリーニング検査です。学校での測定結果と眼科での測定結果が違ったり、眼科で異常なしと診断されることもありますので、ご了承ください。

実施月	月		
身長		cm	
9月からの伸び		cm	
体重		kg	
9月からの増加		kg	
肥満度		%	
9月からの差		%	

★視力の状況			
	1回目	2回目	3回目
右眼	A ()	()	()
左眼	A ()	()	()

※肥満度				
~20%以下	20%超	20%以上	30%以上	50%以上
やせ傾向	標準	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満

【計算式】
 肥満度(%)

$$= \frac{[\text{実測体重(kg)} - \text{身長別標準体重(kg)}]}{\text{身長別標準体重(kg)}} \times 100$$

A・・・視力 1.0以上
 B・・・視力 0.9~0.7
 C・・・視力 0.6~0.3
 D・・・視力 0.3未満