

# ほけんだより

気温の寒暖差が激しいこの頃、体調を崩す人も見られ注意が必要です。予防は、手洗いうがいをしっかりと行い、睡眠が不足しないように気を付けましょう。咳が出るときはマスクの着用をお願いします。  
西一でもチラホラ感染者が出ています。

## 「かんせんしょう」を予防しよう



寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎など「かんせんしょう」が広がりやすくなります。自分が「かんせんしょう」にかかるのも、家族や友だちなど周りの人がかかるのも困りますね。みんなで「かんせんしょう」を予防するために、次の5つに気を付けましょう。

### 1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いいかげんに手洗いはダメです！外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首まで丁寧に洗いましょ。



### 2 せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみ場合は、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。

3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に、家では2か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れかえましょ。



### 4 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫（私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力）が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をましょ。

### 5 マスクをつける

ウイルスは人から人へうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつけましょ。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょ。



## マイコプラズマ感染症

- 〈病原体〉 マイコプラズマ
- 〈潜伏期間〉 2から3週間
- 〈伝染期間〉 せきなどの症状が強い急性期
- 〈伝染の仕方〉 飛沫感染
- 〈症状〉 発熱、せきなどのかぜに似た症状。とくにせきが特徴的。気管支炎、肺炎などが代表的な病状で、せきがしつこく続くときに感染が疑われる。
- 〈よくはやる時季〉 特になし
- 〈登校について〉 ひどいせきなどが改善され全身状態がよいようであれば登校可能。



## 今月の保健行事

- 5日(火)教室の照度・騒音検査
- 6日(水)日光移動教室前健康診断 6年健康観察カードを忘れずに用意ましょ。
- 13日(水)～19日(火)歯みがき週間  
全校で、給食を食べた後に歯をみがきます。  
歯みがきセット（歯ブラシ、コップ、ハンカチを巾着袋に入れる—名前を書いておく）の用意をお願いします。



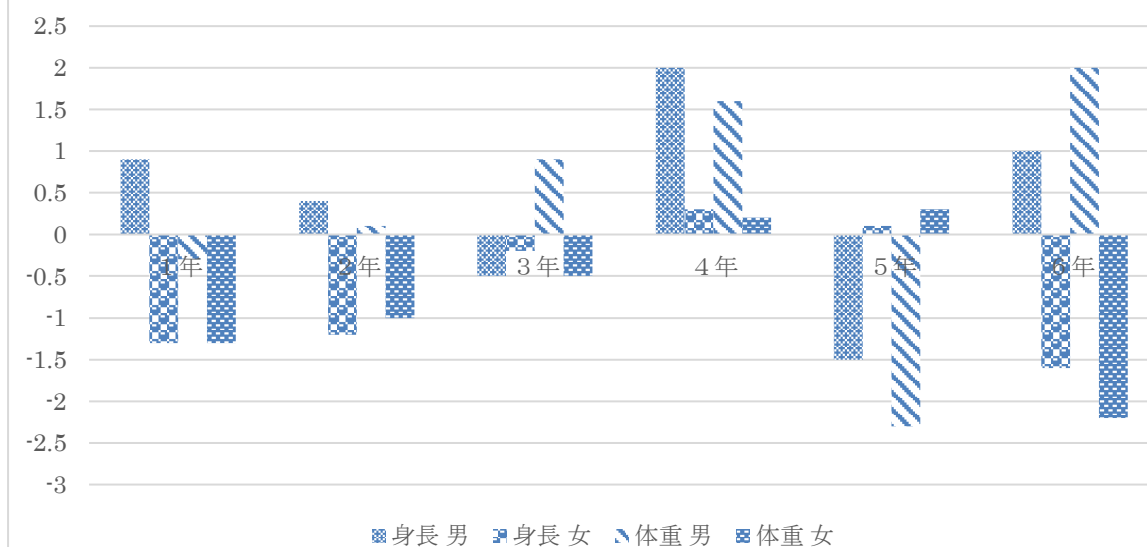
# 令和6年度 定期健康診断結果①

今回は、計測と視力の結果をお知らせします。

## 1 本校児童の体格

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長	男	117.9	123.3	128.0	135.9	138.2	147.1
	女	114.7	120.8	127.9	134.8	141.5	146.3
体重	男	21.5	24.7	27.1	33.1	33.4	42.0
	女	20.0	23.0	26.8	31.3	35.8	38.3

全国の平均を0として見てみると

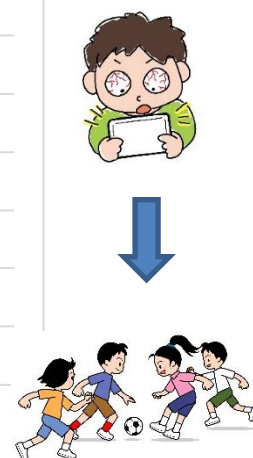
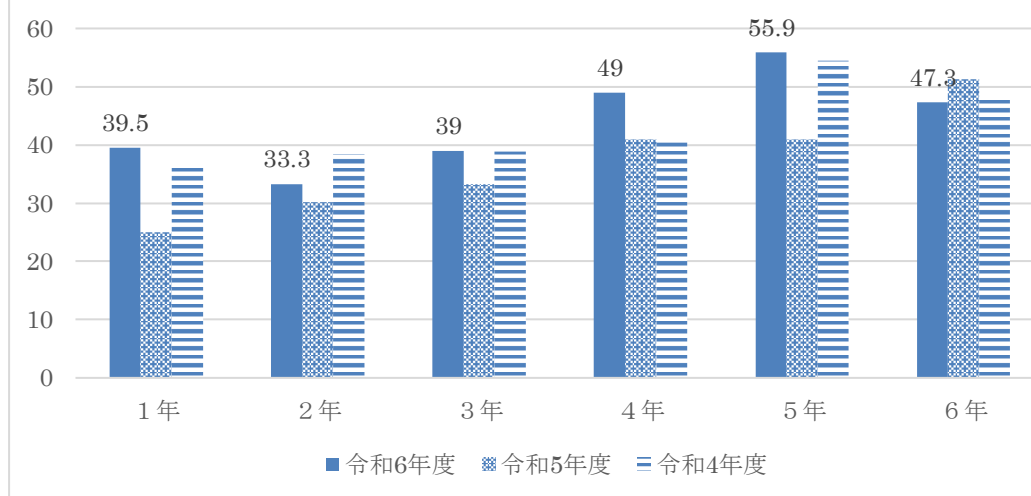


○1・2・3・6年女子・5年男子については、身長・体重ともに全国平均を下回る。

○2・4・6年男子・5年女子・4年生は平均を上回り、特に4年男子の身長が大きく上回っている。

## 2 視力検査

0.7以下の割合 (%)



○過去3年間をしてみると6年以外は視力の低下が進んでいることがわかる。視力の低下は日頃の生活環境が大きく影響する。特にタブレット等の電子機器の影響は大きく、使用時間・目の距離など使用方法に気を付けて、目の負担を減らしたい。ご家庭でも注意をお願いします。