



令和6年10月  
千代田小 保健室  
おうちの人といっしょに  
読みましょう。

佐倉市内では、新型コロナウイルス感染症が流行っています。また、インフルエンザも出ているようです。予防のための手洗い・うがい、マスクの着用などの他にも、しっかり寝て、体を休めることも心がけましょう。

朝晩は、秋らしく涼しい日が増えてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。衣服の調節にも気をつけて、元気に過ごしましょう。



# 10月の予定

10日(木) 就学時健康診断

※この日は、給食がありません。全校児童11:35下校になります。

24日(木) 歯科管理健診(1・5年生の対象者)

※歯科管理健診対象者への文書は後日配付します。



## ◆◆◆◆身体計測(9月)の平均値一覧◆◆◆◆

2学期の身体計測の平均値をご紹介します。

(成長のペースは人それぞれですので、参考程度に見てみてくださいね。)

平均身長 (cm)	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子(2学期)	122.2	123.6	129.8	136.2	142.9	151.1
1学期	119.8	121.2	127.7	133.8	140.3	147.5
女子(2学期)	119.1	125.1	130.9	136.8	145.5	151.0
1学期	116.5	122.3	128.3	133.7	142.3	148.7
平均体重 (kg)	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子(2学期)	24.4	24.0	29.7	33.9	39.4	43.2
1学期	23.2	22.6	27.9	32.0	37.0	39.9
女子(2学期)	22.2	25.0	28.1	35.0	39.2	41.8
1学期	21.2	23.5	26.7	33.0	36.5	40.5

10月の保健目標「目を大切にしよう」

10月10日は目の愛護デー！

目に優しい生活を知らおう！



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

**ゲンさん**  
休みの日は1日中ゲームをしている。  
野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

**モクさん**  
夜は暗い部屋で本を読んでいる。  
テレビを見るときは寝転んで見ている。

**ガンさん**  
前髪が目にかからないようにしている。  
夜は早くベッドに入ってたっぶり寝ている。

3人の中で1番目がいいのはゲンさん。目に優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。

**ポイント**

- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

10月15日は「世界手洗いの日」

自分の手洗いをチェック！

いつ手洗いました？ **丸をつけよう**

- \* 外から帰ってきたとき
- \* トイレの後
- \* ごはんの前
- \* ペットなどをさわった後

どこを洗った？ **丸をつけよう**

- \* 手のひら
- \* 手の甲
- \* 指の間
- \* つめの先
- \* 親指のまわり
- \* 手首



チェックしよう

- せっけんを使って洗った
- 洗った後はせいけつなハンカチやタオルでふいた
- 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。もし丸がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするときに意識してみましよう。

保護者の方へ～スポーツ振興センターについて～

- ①学校の管理下でけがをした場合、日本スポーツ振興センターの対象となり、受給券の使用はできません（申請に2～3カ月かかります）。
- ②窓口での支払い合計が、消費税抜きで1,500円以上の（医療点数500点以上）の場合に、日本スポーツ振興センターの適用となります。  
※複数月の総合計が1,500円以上であれば、適用となります。
- ③申請用紙は月に1枚、医療機関ごとに1枚です。
- ④時効は2年です。早めの提出をお願いします。  
☆ご不明な点がありましたら、養護教諭までお問い合わせください。

9月の感染症

千代田小学校で、9月に報告があった感染症をお知らせします。  
・感染性胃腸炎  
市内では新型コロナウイルス感染症が流行っています。しっかり予防をしましょう。