

ほけんだより10月号

桶川市立桶川西小学校
保健室
令和6年10月4日

9月は残暑が厳しく、暑さで体調不良を起こす児童もいました。暑さのため外遊びもできない日が多くありました。

やっと涼しさを感じ秋らしくなった10月。引き続き、手洗いなどしっかり行いながら実り多い10月にしましょう。

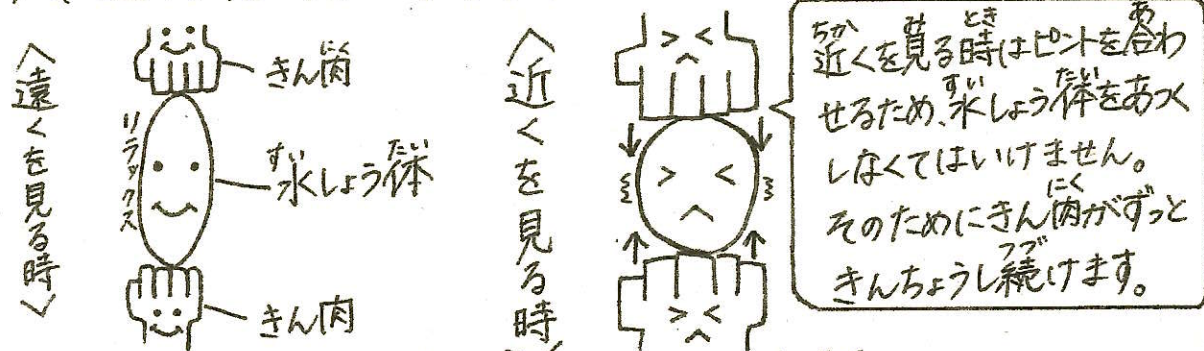
むし歯の治療率

44%

治療済みの用紙提出
ありがとうございます。

みんなの目 はがんばっているん！

人は近くで物を見る時、目の中はどうなっているのでしょうか？



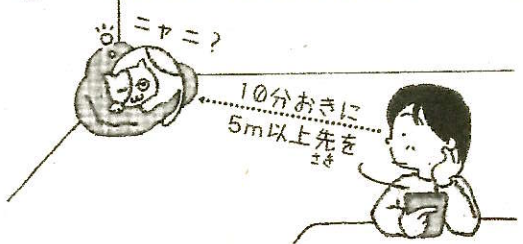
近くを見る時はピントを合わせるため、水しょう体をあつせなくてははいけません。そのため、きん肉がずっときんちょうし続けます。

近くを見つづけると目がつかれたり、視力がおちたりします。

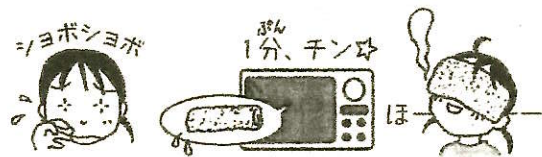
毎日がんばっている目にごほうびを!!

〈ごほうび①〉

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、たまには遠くをながめて休憩を!



〈ごほうび②〉



目がかわく、ショボショボする... そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン! 蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

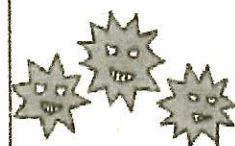
<10月の保健行事>

日時	行事名	下校時刻	その他
10/15 (火)午後	就学時健康診断 (令和7年度 入学予定児童)	全児童 12:20 完全下校。	特別3時間授業、給食後下校します。 午後、校庭には遊びに来られません。また、忘れ物も取りに来られません。

桶川西小感染症情報

特に流行している感染症はありません。

新型コロナウイルス感染症、手足口病、マイコプラズマ肺炎に感染した児童が数人程度いました。



埼玉県では7月に流行がみられた手足口病が再び流行しているようです。手足口病は出席停止の感染症です。病院を受診し医師の指示を受けてください。学校では「本人の全身状態が安定している場合は登校可能」となっています。

☆ぐんぐん大きくなりました☆ (8月の発育測定より)

身長も体重もひとまわり大きくなりました!

身長の平均値 (cm)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	118.4	125.1	131.4	135.7	141.5	147.5
女子	118.4	123.7	129.8	136.6	142.6	149.6

体重の平均値 (kg)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	21.7	25.1	28.5	32.7	38.7	41.2
女子	21.7	24.5	27.8	31.0	35.6	40.9

ぐんと大きく成長する時期は人それぞれで、平均値はあくまでも目安です。人と比べるのではなく、自分の身長や体重の増加の様子や身長と体重のバランスをみてください。

