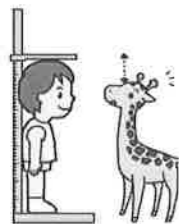


冬が近づき、寒い日が増えてきました。体調をくずしやすい季節になり、荒島小学校でもちらほらマスクをしている人もみられるように感じます。先週までのところで、島根県内でも、出雲市や飯南町の学校でインフルエンザによる学級閉鎖をしたところがあるようです。

今月は、2学期の身体測定の結果と、かぜ・インフルエンザについて紹介します。



どれくらいおおきくなったかな？

～2学期の身体測定結果 平均(9月測定)～



		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	男子	116.8 (↑2.6)	125.0 (↑2.6)	130.2 (↑2.5)	137.0 (↑2.6)	140.6 (↑2.3)	147.6 (↑2.7)
	女子	116.7 (↑2.4)	123.3 (↑2.6)	127.3 (↑2.3)	136.0 (↑2.9)	141.7 (↑2.8)	150.4 (↑1.9)
体重 (kg)	男子	19.1 (↓1.0)	27.0 (↑1.7)	27.2 (↑1.0)	38.3 (↑1.9)	34.6 (↑1.7)	44.2 (↑2.1)
	女子	20.0 (↑0.7)	25.2 (↑1.3)	26.8 (↑1.5)	31.6 (↑1.8)	35.8 (↑1.0)	42.1 (↑0.7)

()は4月とくらべて ↑…のびた(ふえた) ↓…へった



学年の平均をみると、どの学年も大きくなっています。
11月の下旬ごろに「けんこうのきろく」を配る予定です。
自分がどれくらいおおきくなったか確認し、おうちの人にもみてもらい、また学校にもってきてくださいね。

こころとからだの成長

こころとからだの健やかな成長には、正しい生活習慣がとても大切です。
以前にも、ほけんだよりで正しい生活習慣についてお話ししましたが、もう一度おさらいしましょう。



バランスのとれた食事



適度な運動



じゅうぶんな睡眠

3つの生活習慣が意識できているか、ふりかえてみましょう！

かぜのウイルスは こんな子たちが大好き!?

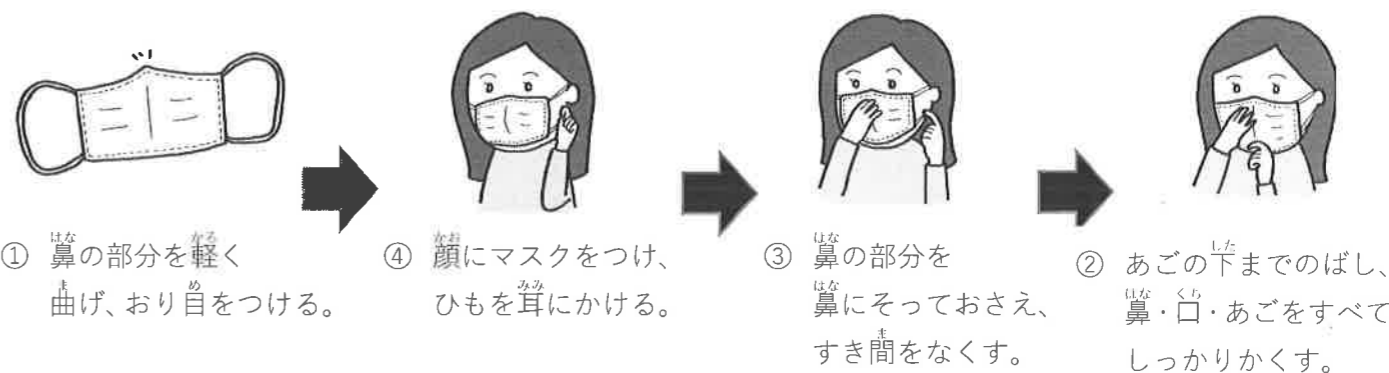
- 手を洗わない子
- 運動をしない子
- 夜ふかしをする子
- 食べ物に好き嫌いがある子



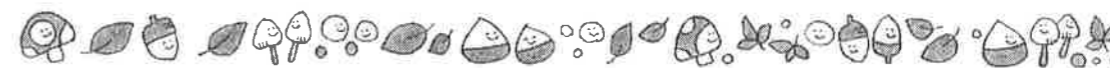
左のページに出てきた生活習慣と少しにしていますが、かぜのウイルスは、こんな子たちが大好きです。手を洗わなければウイルスは手から口の中に入り、体中に入ります。夜遅くまで起きていたり、食べ物の好き嫌いがあったり、運動をしなかったりすると、体の抵抗力(ウイルスに勝つための体づくり)を高めることができません。かぜなどのウイルスに負けないためにも、毎日の過ごし方を考えてみてくださいね。

知っていますか？ マスクの正しい使い方

多くの人が使っている「使い捨てマスク」。はりがねが入っていたり、マスクに段ができていたりしますよね。それらの使い方に気をつけると、かぜなどをより効果的に予防できます！
下の4つのことを参考にしてみてください。



※使い捨てのマスクは2日以上使わないようにしましょう。マスク捨てた後は、手を洗いましょう！



おうちの方へ

遅刻・欠席をされる場合、複数の症状があるときは、「欠席・遅刻届」にすべての症状についてチェックをしていただきますようお願いいたします。

インフルエンザ等が心配される時期になりましたので、発熱でお休みをされる場合、必ず熱がどれくらいあるかのご記入もよろしくお願ひします。

また、「遅刻・欠席届」が足りない時は、お渡しするので、学校までご連絡ください。

