

保健だより

11月

令和6年11月8日
高浜市立高取小学校

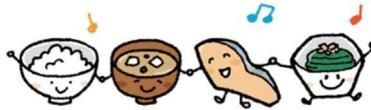
かぜが流行りはじめています



気温が下がり、朝晩は肌寒い日も増えてきましたね。

10月頃から、熱やせきなど、風邪症状での休みが増え始めています。また、マイコプラズマ肺炎など、全国的に流行している病気にかかる子もいます。

自分の健康を守り、友達や家族が元気に過ごすためにも、学校や家庭での感染症予防も意識して元気に過ごしていきましょう。



外から帰ったとき、食事の前、
トイレの後は必ず手洗いしよう

好き嫌いせずに食べ、十分な睡眠をとって
ウイルスや細菌に負けない体をつくろう



寒い日も1時間に1回は、
空気を入れかえよう

上着を着て、寒さを調節しよう

水分補給をして、
のどの乾燥を防ごう

保護者の皆様へ



秋の身体計測・視力検査の結果を配付しました。

本日、『発育のようす』を配付しました。身体測定（9月 全校児童）・視力検査（10月 対象者（※）・希望者）の結果が記載されておりますので、ご確認ください。

また、視力検査の結果がB以下の児童には、『視力検査結果のお知らせ』も一緒に配付しました。用紙を持って眼科を受診していただき、担任にご提出ください。

（4月の『視力検査結果のお知らせ』にて受診済みの児童には、配付しておりませんので、「発育のようす」を見て、結果が気になる方や定期受診されている方は受診をおすすめします。）

※視力検査（10月）対象者・・・4月の視力検査で「受診のすすめ」を受け取り、
医療機関をまだ受診されていない方

発育の様子		令和6年度
身長	cm	140
体重	kg	24
BMI	%	15.2
※ 10月		
身長	cm	140
体重	kg	24
BMI	%	15.2
※ 4月		
身長	cm	140
体重	kg	24
BMI	%	15.2
※ 10月		
身長	cm	140
体重	kg	24
BMI	%	15.2



11月の保健目標 外で元気に遊ぼう

11月の20分休みの様子です。だんだんと涼しくなり、体を動かしやすい季節になりました。運動場では、多くの子が遊んでいます。



体を動かすと、体や心によいことがたくさんあります。休み時間に毎日教室にいる人は、ぜひ運動場に遊びに行ってみてください。



運動をすると『体と心』に起こるいいこと

体力・運動能力が上がる



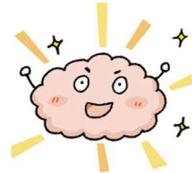
気持ちがコントロール
できるようになる

健康的な体をつくる



脳の発達を支え、
想像力が豊かになる

意欲的な心を育てる



参考：日本スポーツ協会
「アクティブチャイルドプログラム
ガイドブック」



9月 身体計測の結果について

9月の身体計測の結果を、配付しました。成長には、個人差があります。どの子も自分のペースで、大きくなっているようです。4月の結果と比べて、自分の成長を確認してください。

<参考 各学年の平均身長・平均体重 および 肥満度について>

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	118.8	21.1	117.4	20.7
2年	124.1	24.7	122.6	24.4
3年	129.5	27.8	128.2	25.5
4年	136.7	31.9	136.1	30.2
5年	141.2	36.7	143.2	36.4
6年	148.2	40.8	149.1	41.7

肥満度	
-30%以下	高度やせ
～ -20%	やせ
-19.9 ～ 19.9%	普通
20～29.9 %	軽度肥満
30～49.9 %	中等度肥満
50% ～	高度肥満