



令和6年 9月24日
足立区立千寿小学校

残暑が続いています。天候も安定せず、雨の日や曇りの日は、頭痛やだるさなどで保健室の利用も増える様子が見られます。気温の変化に対応しやすい服装や、規則正しい生活を送れるようご家庭での体調管理など、引き続きご協力よろしくお願いします。

9月発育測定 結果

成長には個人差がありますので、ご参考までにご覧ください。

【男子】

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	119.7	126.3	131.6	136.1	142.9	149.5
体重 (kg)	21.9	25.8	28.8	32.0	38.3	40.2

【女子】

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	119.0	124.6	131.0	137.3	142.5	150.2
体重 (kg)	21.9	24.1	27.6	32.3	34.6	39.6



身長は2～3 cm、体重は1～2 kgの増加が各学年見られました。

【歯みがきカレンダーの実施率】

夏休みの歯みがきカレンダーの取り組みはいかがでしたでしょうか。ご家庭でのご協力ありがとうございました。自分でたてた目標に向け、一生懸命取り組んでいる姿がカレンダーから伝わってきました。夏休みの間、朝と夜に歯みがきを毎日できた児童は **72%** でした。



【感染症に要注意！】

現在足立区では、①手足口病、②感染性胃腸炎、③新型コロナウイルス、④溶連菌感染症、⑤マイコプラズマ肺炎が流行しています。気温が低くなり空気が乾燥すると、ウイルスが活発になります。また、寒くなり、体温が下がると代謝や免疫の機能が下がり、感染症にかかりやすくなります。ご家庭でもこまめな手洗いと換気で感染症対策のご協力をお願いします。

かん せん せい い ちよう えん 感染性胃腸炎が増えています

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。



おも しようじょう おう と げ り はつねつ
主な症状 嘔吐、下痢、発熱

おう と げ り にちすうかい
嘔吐・下痢は1日数回から、

ひどいときには10回以上になる場合も。

しょうじょう か ば あい
症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

か ぞく で あら てっぺい
家族みんなで手洗いの徹底を

かん せん せい い ちよう えん
感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後、必ず石けんで手を洗いましょう。



せんじゅしょうがっこう じどう ひと いっしょ よ
 ☆千寿小 学校の児童のみなさんへ おうちの人と一緒に読みましょう☆

が っ ぽ け ん も く ひ ょ う め たいせつ 【10月保健目標 目を大切にしよう】

10月10日は目の愛護デーです。みなさんは
 普段から自分の目を大切にしていますか？目を
 使いすぎていませんか？私たちの目は、近く
 のものを見ると、よく見えるように筋肉を緊張
 させてピントを合わせています。つまりタブレ
 ットやスマートフォンを見ている間、ずっと目
 は緊張したままなのです。

大切な目に疲れがたまらないように目にやさ
 しい生活を心掛けましょう。

10月10日は



目としせいをまもる！

スマホ・ゲーム とのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活
 にかかせないものとなりました。また、ふだん
 ゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『し
 せいをよく』がますます大事になっていますね。
 つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを
あか
明るくする



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ときどき休む
あそ ひと おお
(1時間→15分ほど休い)



ごはん・おやつ
つか
のときは使わない



目と画面を
め が め ん
ちかづけすぎない



「歩きながら」は
ある たい せつ
ぜったいダメ！



目の不思議 クイズ

Q1 ウマやヤギの瞳孔
(黒目)は横長である。
○か×か？



答え ○
動物の種類によっ
て、瞳孔の形はさまざ
まです。ちなみに、人
間やイヌは丸く、ネコ
は縦長です。

Q2 トンボには、
いっぱい目がある。
○か×か？



答え ○
トンボなどの昆虫の目は、あ
みのようになっています。じつ
は、その一つひとつがすべて目
です。たくさんの目で広いはん
いを見ているので、エサになる
生きものや敵が近づいてくる
と、すぐにわかります。