

気温がぐっと下がり秋らしくなってきました。そろそろ長袖の出番ですね。この時期は毎日の気温の差が激しいので体調を崩しやすいです。実際に、富陽小でも体調をくずして保健室に来る人がいます。早寝・早起き・朝ごはんに気をつけて、元気にすごしましょうね。

この時期は衣服で体温調節

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってきます。期です。「今日は暑いな」「夕方になると、ちょっと寒いかも!？」というときは、カーディガンやジャンパーなどはおりもので体温調節をしましょう。下着も大切です! 汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。

毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。

寒暖の差に注意!

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



運動会にむけて、準備はOK!?



すいみんをじゅうぶにとる



朝ごはんをしっかり食べる



足に合ったくつをはく



手足のツメを切っておく



汗ふきタオルを持ってくる

毎日運動会練習頑張っていますね。練習を頑張るためには、規則正しい生活(早寝・早起き・朝ごはん)が大切です。そして、ケガを防ぐために、身の回りを整え、水筒と汗拭きタオルを忘れないようにしましょう。本番、力を発揮できることを楽しみにしています!

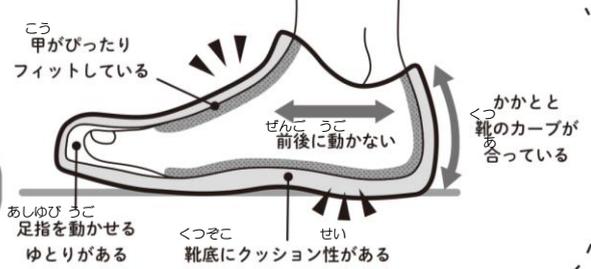
自分の靴

点検してみよう!
わたしたちの体を支えている大切な足。その足を守るのが靴です

買い替えの目安

- なかじあな 中敷きに穴があいている
- くつそこ 靴底がすり減っている
- あ サイズが合わなくなってきたと感じる
- など

靴選びのポイント



2学期の身体計測をしました！

9月身体計測の結果は、10月視力検査の結果とあわせて10月中に配付予定です。どの学年も4月と比べて、身長・体重ともにふえていました。身体計測は、自分の成長や体のようすを知ることができる貴重な機会です！人とくらべるのではなく、前の自分とくらべて、自分の成長を感じましょう。



	4月身長平均	9月身長平均	4月からのび	4月体重平均	9月体重平均	4月からの増加
1年	116.0cm	118.7cm	2.7cm	21.4kg	22.5kg	1.1kg
2年	123.1cm	125.6cm	2.5cm	24.2kg	25.4kg	1.2kg
3年	128.3cm	130.9cm	2.6cm	27.0kg	28.5kg	1.5kg
4年	134.5cm	137.2cm	2.7cm	31.0kg	33.0kg	2.0kg
5年	141.2cm	144.1cm	2.9cm	35.6kg	38.1kg	2.5kg
6年	147.0cm	149.5cm	2.5cm	39.3kg	41.3kg	2.0kg

◎視力検査を行います！

前髪が目にかからないようにし、眼鏡を使用している人は忘れずに持ってきてください。

1年	2年	3年	4年	5年	6年
10/23(水)	10/28(月)	10/25(金)	10/24(木)	10/21(月)	10/16(水)

保護者の皆さま

マイコプラズマ肺炎について

症状

2～3週間の潜伏期間をへて、発熱・頭痛・だるさなどから、次第に咳が目立つようになります。「ずいぶん長く咳が続くけど…」と受診してみるとマイコプラズマの感染であるというケースがあります。

登校、登園について

熱が下がり、症状の強い急性期の症状がおさまり、全身の状態がよくなれば、登校、登園は可能です。医師に診てもらいましょう。



インフルエンザ!?

登校再開はいつになる？



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱							
解熱							
解熱後							
登校可能							

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。