

# 10月

# 保健だより

令和6年10月7日

中能登町立鹿西小学校



## 目を大切に



10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？ 目を使い過ぎていませんか？ 私たちの目は、近くのものを見るとき、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、パソコン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。

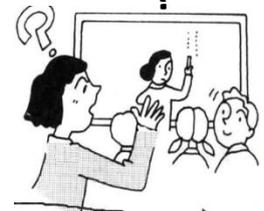
大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気を付けましょう。

- 1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる  
(1時間ごとに10～15分くらい)。
- 2 テレビやモニター画面は目の位置より下に置く
- 3 目の周りを軽く押す
- 4 ときどき遠くを見る



## 黒板のもじ

はつきり見えていますか？  
見にくいときは、先生に知らせてください。



## 大きくなったね

4月と9月の身体測定から平均値



		身長(センチ)			体重(キログラム)		
		4月	9月	増減	4月	9月	増減
男 子	1年	116.8	120.0	3.2	20.9	21.6	0.7
	2年	124.4	127.0	2.6	25.2	26.5	1.3
	3年	127.1	129.6	2.5	27.0	27.5	0.5
	4年	130.4	133.3	2.9	28.0	29.9	1.9
	5年	140.3	143.3	2.9	35.1	37.1	2.0
	6年	144.6	147.3	2.7	38.7	39.4	0.7
女 子	1年	115.2	118.1	2.8	21.1	21.6	0.5
	2年	123.8	127.2	3.4	24.9	26.2	1.3
	3年	128.5	131.1	2.6	27.2	28.2	1.0
	4年	134.8	138.1	3.3	31.3	32.6	1.3
	5年	142.6	145.9	3.3	37.9	40.0	2.1
	6年	148.1	150.4	2.3	40.7	41.7	1.0

身長が伸びる時期や量は人それぞれ。身長と体重がバランスよく成長していることが大切です。



10月28日(月)

# マラソン大会におきて

スポーツの秋!!<sup>うんどうかい</sup>運動会の次はマラソン大会です。それにむけての練習<sup>れんしゅう</sup>が体育や長休み<sup>ながやす</sup>を中心<sup>ちゅうしん</sup>にはじまります。マラソンは長く<sup>なが</sup>がんばる力<sup>ちから</sup>が大切<sup>たいせつ</sup>です。無理<sup>むり</sup>せず楽しく<sup>たの</sup>走れる<sup>はし</sup>といいですね。

自分のペースで  
がんばろう!

走る時はマスク  
をはずそう。

汗をかいたらタオルでふこう。  
そのままにしていると、からだ  
冷えて風邪の原因になります。  
汗ふきタオルを忘れずに!

準備運動<sup>じゆんびうんどう</sup>はていねいにしよう。  
急に走ると体<sup>からだ</sup>がおどろいて足<sup>あし</sup>  
が痛くなったり、  
心臓<sup>しんぞう</sup>がびっくりしたりするよ!!



シューズは足のいちぶと<sup>かんが</sup>考えてえらびましょう。  
大きすぎても、ちいさすぎても足がつかれます。  
ぬげて転んだり、くつずれになったり、けがの原因<sup>げんいん</sup>になりま  
す。長い間<sup>なが</sup>合わないシューズをはいていると足のかたちが  
変わることもあります。はいてみて自分の足<sup>じぶんのあし</sup>にあったシ  
ューズで走りましょう。

のどがかわい  
たと思うまえに  
水分<sup>すいぶん</sup>をこまめに  
とろう



**足<sup>あし</sup>にあった靴<sup>くつ</sup>をはこう!**

*check point!*

- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- かかとの周りがしっかりしている
- つま先の部分に余裕がある
- 靴底がやわらかい

## 事前<sup>じぜん</sup>の健康調査<sup>けんこうちゆうさ</sup>について

**お願い  
します**

先日、大会・練習<sup>れんしゅう</sup>に  
むけての健康調査<sup>けんこうちゆうさ</sup>  
を配布しました。

ご記入<sup>きにゆう</sup>され提出<sup>ていしゅつ</sup> 願<sup>ねが</sup>いします。

## お家の方へ 手足口病<sup>ていせつかくびょう</sup>について

今年は石川県内に大流行!!

**お知らせ**

中能登町内でも感染者が多く報告されています。

手足口のブツブツ(いたみ・かゆみ)、だるさや発熱する時もあります。

こんな症状がみられたら、まずはお医者さんに受診してください。

手足口病と診断されましたら学校までお知らせください。(出席停止になります)

本人の体調が安定して、発熱がなく口腔内の水ぶくれやただれの影響がなく普段の食事がとれる場合は登校可能です。ブツブツが残っていても大丈夫です。

ただし、石けんを使い流水で手洗い(特にトイレあと) ハンカチを共有しない など気をつけなければなりません。

