

# ほけんだより



平成31年2月6日  
黒部市立荻生小学校

2月4日の「立春」を過ぎると暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。

黒部市の小中学校では、インフルエンザが流行しています。感染症は、集団で生活しているところでうつことがあります。発熱・頭痛・咳等の症状がある場合には無理をせず、家でゆっくり休みましょう。



## 2月の保健目標



室内での遊びを工夫しよう!



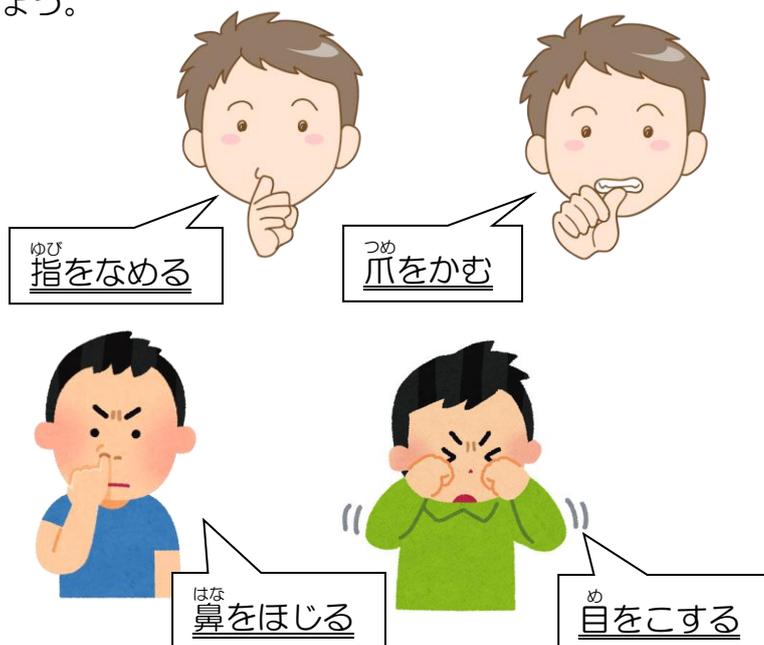
## <かぜやインフルエンザの感染経路について>

みなさんには、人それぞれの「くせ」があると思いますが、「手で顔を触るくせがある人」は、かぜやインフルエンザになりやすいそうです。

手には、目に見えない小さな菌が付着しています。ある調査では、子供は1～2分に1回のペースで顔を触っていることがわかったそうです。汚れたままの手で顔を触らないように気を付けましょう。

### <保護者の方へ>

黒部市内では感染症が流行していますが、ご家庭での感染予防のご協力のおかげで、本校では現在大きな感染症の流行は起きていません。しかし学校での感染症の集団感染を防ぐためにも、今まで以上にお子さんの登校前の健康観察を十分行っていただきたいと思います。ご協力をよろしくお願いいたします。



指をなめる

爪をかむ

鼻をほじる

目をこする



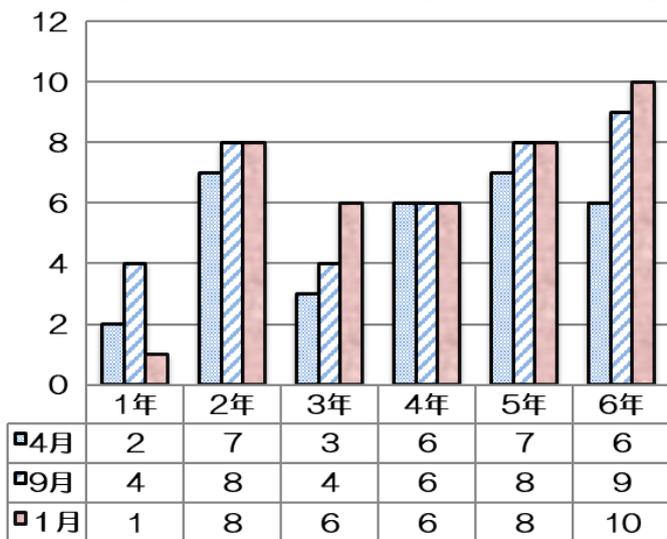
# ＜3学期健康診断の結果＞

1月9日（水）、10日（木）に行った身体測定・視力測定の結果をお知らせします。

## 学年の身長・体重の平均値

学年	男子				女子			
	身長 (cm)	9月との比較 (cm)	体重 (kg)	9月との比較 (kg)	身長 (cm)	9月との比較 (cm)	体重 (kg)	9月との比較 (kg)
1年	123.5	+2.0	24.9	+0.6	119.4	+1.8	21.9	+0.5
2年	129.0	+2.0	27.1	+0.8	125.8	+1.8	23.7	+0.5
3年	135.6	+1.7	32.0	+0.8	132.1	+1.7	29.6	+0.7
4年	138.6	+1.5	35.7	+0.7	137.8	+2.4	31.9	+1.0
5年	144.4	+2.5	40.4	+2.0	147.9	+2.3	37.1	+2.1
6年	153.0	+3.1	41.5	+2.3	152.6	+2.3	44.8	+1.1

(人) 学年の低視力者数 (視力の1.0未満)



視力が下がらないようにするには、目を疲れさせないことが大切です。遠くの景色を見たり、目の体操をしたりして、目を休めるようにしましょう。

## ＜寒くても換気をしよう！＞

正しい換気の方法はどれでしょう？正しいと思う方に○を付けましょう。

- 戸や窓は < 1か所だけ ・ 2か所 > 開ける。
- 空気が入ってくる窓は、 < 15cmくらい ・ 全部 > 開ける。
- 空気が出ていく戸は、 < 15cmくらい ・ 全部 > 開ける。

