2017年10月23日発行
関上小学校　保健室

「けんこうのきろく」をお渡しします。

保護者の方へ　２学期の発育測定が終わりましたので,ご家庭に健康の記録をお渡しします。
２学期の「身長・体重・肥満度　を記入してあります。内容を確認されましたら,表紙に**押印**をして，保健用の袋にいれて**１０月３０日（月）までに**学校までお届けください。よろしくお願いします。

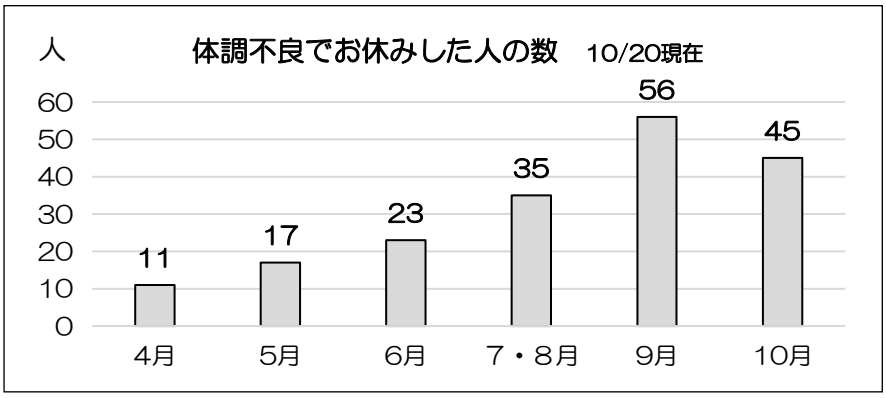
どの学年も身長・体重ともに増えていました。中には，4月から身長が７センチも伸びていた人がいてびっくりしました（＾＾）。ただし,**体が成長する 時期は，人によって違います。**比べるときは他の人ではなく，４月の自分と比べて成長を確かめましょう。

身長計はどの学年にも人気です。
朝と昼に計って比べている人もいます。

聴診器で耳を澄まして，心臓の音をきいています。

かぜをひいている人が増えています。

１０月半ばになり，気温が急に下がったためか，体調を崩す人が増えています。これから，本格的な感染症流行の時期を迎えます。感染症予防には，手洗い，うがいと規則正しい生活です。夜おそくまで動画サイトやテレビやゲームで寝不足,朝食も食べずにあわてて学校に行ってふらふら･･･なんて生活をしている人は要注意です。自分の生活をふりかえってみましょう。



県内では,感染性胃腸炎や溶連菌感染症が多く報告されています。また，名取市内でもインフルエンザの発生が報告されていて注意が必要です。

３・４年生食育指導～おやつの食べ方を考えよう～

１０月１６日,３．４年生が,名取市給食センターの栄養士さんからおやつの食べ方についてのお話を聞きました。
食べ方のポイントは,

① 量　１日２００キロカロリーまでに。
② 時間　食事の２時間前までに食べ終える。
③ 何を食べるか　スナック菓子やチョコレートではなく,りんごやバナナ,いちご,ヨーグルト,おにぎりなどに。ジュースではなく,お茶や牛乳に。

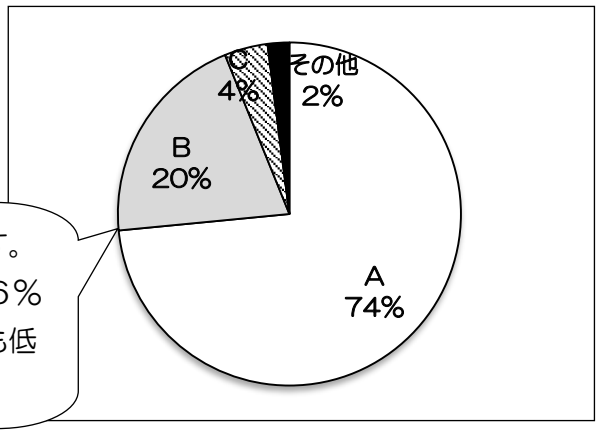
に気をつけることだそうです。おやつは，食べ過ぎると，むし歯や肥満の原因になるので，気をつけましょう。

秋の視力検査を実施しました。

保護者の方へ

春に視力が 1.0 未満だった人を対象に，秋の視力検査を実施ました。その中で，0.7 未満だった人には受診勧告書を渡ししています。なるべくお早めの受診をおすすめします。

A･･･1.0 以上　B･･･0.7～0.9
C･･･0.3～0.6　D･･･0.2 以下



春の裸眼視力測定結果です。裸眼視力Ｂ以下の割合は２６％で全国平均３１．５％よりも低くなっています。

お気軽に相談してみませんか。

10 月，11 月のスクールカウンセラー山崎先生の来校予定日です。

＊10 月 30 日（月）
＊11 月６日（月），13 日（月），18 日（土），29 日（水）

予約の際は，事前に学校にご連絡をお願いします。担当は,教頭,養護教諭　桑原ですが，もちろん学級担任の先生に伝えていただいても大丈夫です。

ご存知の方も多いかと思いますが,山崎先生は，毎週埼玉県から電車・新幹線・タクシーを乗り継いで閖上小学校に来て下さっています。ちょっとした不安や悩みにも，専門的な立場から相談にのって下さいます。どうぞお気軽にご連絡ください。