

## 11月の保健目標 ▶▶ 運動・食事で体温を上げよう!

### 「ふくすみっこ」をお返しします

一学期にできていなかった健康診断がすべて終わりましたので、一度「ふくすみっこ」をお返しします。また、10月の視力検査の結果、4月より低下していた人・左右いずれかがB以下で今年度一度も医療機関にかかっていない人には、「受診の勧め」を渡します。「最近、黒板の文字が見えにくく、なかなか集中できない」「読書やゲームをしていると、目が疲れやすい」という人は、一度病院で詳しく診てもらいましょう。めがねを処方されている人でも、視力の低下がみられた人もいました。最低でも年に一度は、「今のレンズで良いのか」「めがねは故障していないか」…定期的に検査しましょう。

#### 発育の記録

月	項目	1年	印
4月	身長	. Cm	
	体重	. Kg	
	ローレル指数		
	つめ 手 足		
9月	身長	. Cm	印
	体重	. Kg	
	ローレル指数		
	つめ 手 足		

#### 見開き 歯科検診

	1年					
	右	左	右	左	右	左
むし歯						
永久歯						
乳歯						
治療した歯						
永久歯						
乳歯						
むし歯なし						
歯列 等	012	012				
歯肉	012	012				
歯垢	012	012				

◇◆◇おうちの方へ◆◇◇  
 日頃より、学校保健へのご協力ありがとうございます。学校では定期的に体重測定や眼科検診をしています。子どもたちと一緒に、「ふくすみっこ」で成長を確認していただき、「印」のところへサインをお願いします。

### 正しい体温の測り方を知っているかな? チャレンジ!

① OOの中心に、体温計の先端を30°になるように、下から上に向け、押し上げて当てる。

② OOをわき腹につけて、体温計とわきをしっかりと密着させる。もう片方の手で軽くおさえる。そのとき、体温計をはさんでいる手のひらはOO向きにする。

ㄱㄴ ㄱㄴㄵㄶㄷ ㄱㄴㄵㄶㄷㄸㄹ : ㄱㄴㄵㄶㄷㄸㄹㄺ

### ひきつづき…健康観察のご協力をお願いします

毎朝の健康観察にご協力ありがとうございます。しばらく落ち着いていたかのように思われていたコロナウイルス感染症ですが、ここへきて、また感染者数が増えています。10日時点での感染者数は、全国で7番目に多い増加ペースだったそうです。また、これからの時期はインフルエンザなどの他の病気にも注意したいですね。GoTo トラベルやGoTo イートなどで、少し気が緩んでしまっているところもあると思いますが、ひきつづき、健康観察とあわせて、換気・手洗い・消毒をこまめにして、予防していきましょう。

	新型コロナウイルス感染症(COVID-19)	インフルエンザ	風邪	アレルギー
せき	●	●	○	◎
発熱	●	●	△	◎
息ぎれ	●	×	×	◎
体の痛み	◎	●	◎	×
頭痛	◎	●	△	◎
疲労感(つかれ)	◎	●	◎	◎
のど痛	◎	◎	●	×
下痢	○	◎	×	×
鼻水	△	◎	●	◎
くしゃみ	△	×	●	◎
なみだ目	×	×	×	◎

●高頻度 ◎よくある ○ときどきある △まれにある ×なし ※無症状の場合を除く。

健康観察表を入れるケースについて、各家庭で工夫をしてもらっている人もいますね。(おうちの方、ありがとうございます!) 学校で以前お渡ししたものが破れてしまっている人については、新しいものを渡しますので保健室まで声をかけてください。

