



令和4年11月24日
紀の川市立池田小学校
保健室 (No.10)

ほんじつ 本日、けんこうのきろくを返却しました！

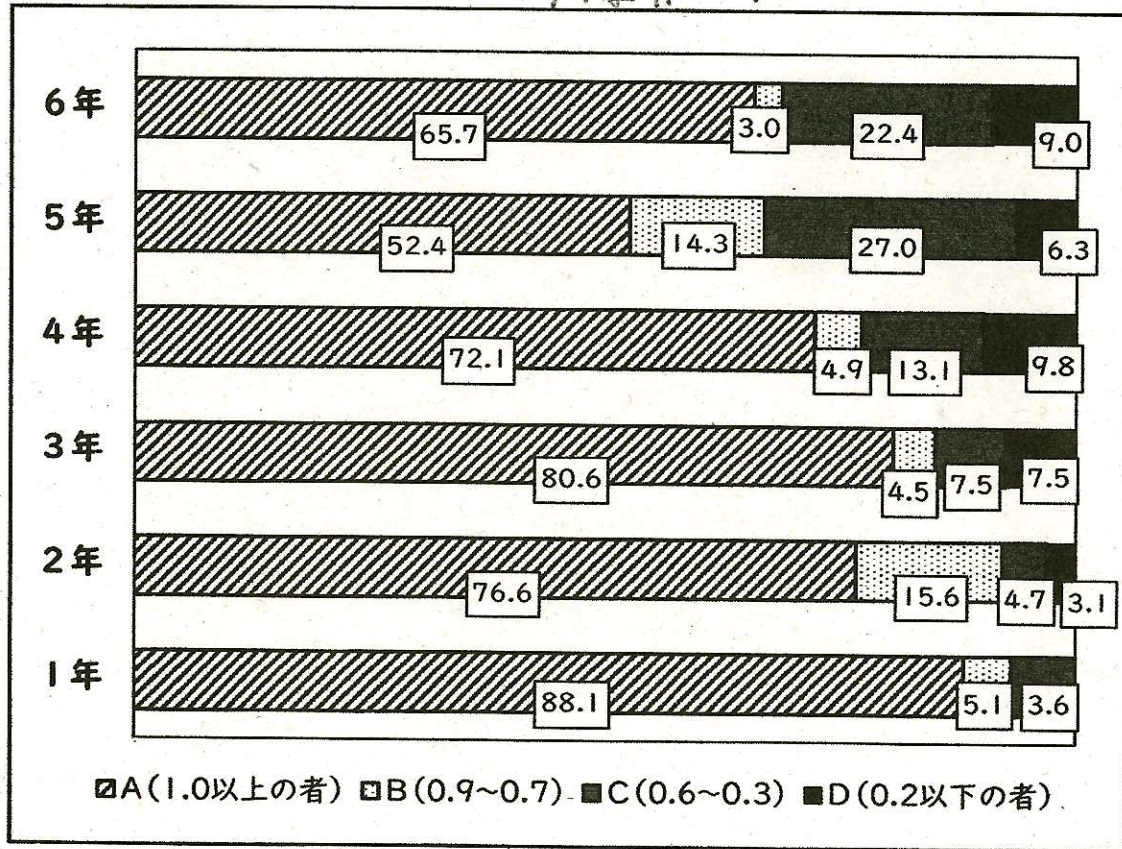
保護者の方へ

2学期は、けんこうのきろくへ身体測定・視力検査・歯科検診の結果を記入しています。
ご覧になられましたら、表紙の保護者印欄に押印のうえ、11月28日(月)までに学校へ提出をお願いします。

しりよくけんさ けっか <視力検査の結果>



こくばんの字がみえにくい人は、冬休み中に病院受診することをおすすめします。



★視力手帳を持っている人は、1月16日(月)までに学校へ提出してください。
今後、病院受診を考えている人は、受診後に提出してください。よろしくお願いします。

しんたいそくてい けっか <身体測定の結果>

男子の平均

	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	119.9	22.9
2年生	125.3	26.5
3年生	131.6	29.7
4年生	135.5	33.4
5年生	142.6	39.1
6年生	149.8	41.8

女子の平均

	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	117.8	22.0
2年生	124.3	25.6
3年生	131.1	28.9
4年生	136.9	33.1
5年生	143.0	35.9
6年生	149.5	40.7



どの学年も1学期より平均が約2cm以上のびています。



ウイルスをやっつけるために、寒さに負けず頑張ろう！

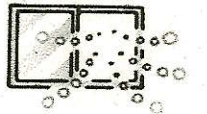
手洗い

ウイルスは、手にくっついて、口から体の中に入ります。
石けんを使って25秒ほど手を洗えば、約百万個のウイルスを数百個までにへらせます。水の冷たさに負けず、こまめに！ていねいに！手洗いをしましょう。



換気

換気をしないと、ウイルスが教室の中をウヨウヨ。換気をすることで、空気を入れかえて、室内のウイルスを外におい出します。寒い季節ですが、しっかり窓をあけましょう！



3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューッと吹いたら、体がガタガタ...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守っていないのかも。
3つの首には体中をめぐる血管が集中しているため、温めると体の内側からポカポカするのです。

首

ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

手首

外に行くときは手袋を忘れずに

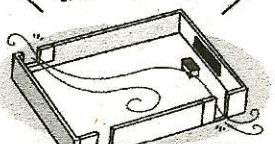
足首

締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

換気のコツ



空気の通り道をつくらう