

すこやか10月号

がつごう

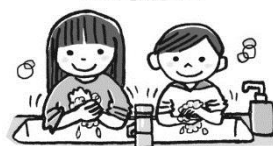
10月23日 七条第三小学校

校長 土田 圭子

養護教諭 工藤 聖子

6年生は修学旅行、学年スポーツ大会と大きな行事を無事に終えることができましたね。みなさんの生き生きした姿を見ることができて感動しました。日ごとに涼しくなり、気温の差があり肌寒く感じる日もありますね。保健室でも疲れや、体調不良を訴えて来室する人が少しずつ増えてきました。早寝早起き、バランスのよい食事を心がけて、無理をせず早めに休養をとりましょう。こまめな手洗い、うがいも忘れないで下さいね。

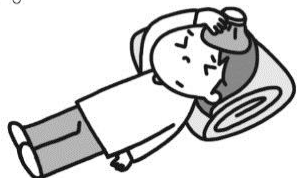
病気の予防には
まず手洗い！



あたまをう 頭を打ったときは

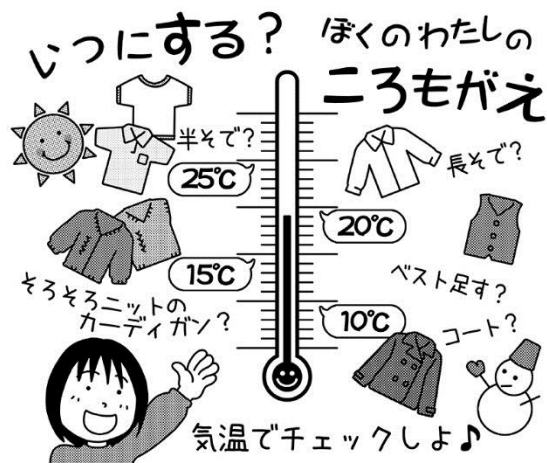
人や物とぶつかったり、たおれたりして頭を打つことがありますね。頭にこぶができたときは氷などで冷やします。もし傷口から血が出ていたら、せいけつなガーゼやタオルなどで押さえて血を止めます。頭を高くして安静にしましょう。

頭を打った直後は意識もはっきりしていて特に問題はなさそうでも、しばらくして状態が悪化することもあります。頭がひどく痛む、はき気がするなどの異常があらわれたら、すぐに病院に行くことが大切です。



さかな こほね のど 魚の小骨が喉につかえてしまった！

最近、給食で出る魚のこんだてで、小骨が刺さる人がいます。よくかんで、ゆっくり食べましょう。小骨がつかえたらすぐに先生に伝えてください。



身長 (cm)・体重平均値 (1学期・2学期)

男子	学校平均身長 (cm)	学校平均体重 (kg)	京都平均身長	平均体重
1年	117.0	20.9	118.4	21.3
2年	122.6	23.6	124.1	24.2
3年	129.7	28.8	131.8	30.3
4年	135.5	32.9	137.8	34.8
5年	139.1	33.8	142.1	37.7
6年	146.0	38.7	148.3	39.9

女子	学校平均身長 (cm)	学校平均体重 (kg)	京都平均身長	京都平均体重
1年	115.3	20.6	116.8	20.6
2年	122.5	23.9	124.8	24.8
3年	129.4	27.0	133.0	28.8
4年	135.3	29.2	137.5	31.2
5年	142.4	35.1	143.8	35.9
6年	149.5	43.3	151.8	44.6

保護者の方へ……インフルエンザ予防接種のすすめ

いつも、お世話になりありがとうございます。今年はコロナウイルスの感染症対策を徹底しているため、例年よりインフルエンザの発生が少ないと、報道されています。この冬どのようなようになるかは予測されません。予防接種は受けておいた方が安心かと思われます。人間の体には一度入ってきた病原体を覚えていて次に入ってきた時に病気にかかりにくくなり、かかっても軽くすむようにする仕組みがあります。かかってあらかじめ毒性を弱くした病原体を体に入れて、病気に対する抵抗力を強めておくのが予防接種です。小学生は2回の接種が必要です。引き続き、朝の健康観察・体温測定をよろしくお願いいたします。風邪症状がある場合は無理に登校せず、様子を見ていただけたらとおもいます。