



昨年より早く

インフルエンザが流行開始

東京都内のインフルエンザ患者数は昨年よりも1か月以上早く流行の目安となる人数を超えました。

夏休みが終わって新学期が始まり人との接触機会が増加することから、学校、家庭での感染拡大に十分な注意が必要です。

豊島区内でも、臨時休業している学校もあります。

※インフルエンザ及び新型コロナウイルス感染症については、登校許可書の提出は不要です。罹患した場合には、発症日・受診日・医療機関名・症状の経過等を学校にご連絡ください。

※豊島区公式ホームページ(区立学校等の臨時休業の状況)で随時確認できます。

対策① しっかり手洗い

こまめな手洗いが病気の予防に最も有効です。

特に・外から帰ったとき・食事の前

・トイレに行った後 には、

石けんを使ってゴシゴシ

30秒以上洗います。

洗い流した後は、清潔な

ハンカチやタオルでふきましょう。



対策② 抵抗力を高める

睡眠・食事を規則正しくすることです。

毎日決まった時間に布団に入るようにしましょう。色の濃い野菜をたくさんとりましょう。



さらに



腸活とは、食事や生活リズムを整えて腸内細菌のバランスを整えることです。

野菜・くだもの・海藻・納豆・味噌・ヨーグルトなどを食べて、インフルエンザに負けないように体を整えましょう





10月10日は、目の愛護デーです。「目の愛護デー」とは、10月10日の10を、右にかたむけると、まゆげと目のように見えることから、目のことを知り、大切にしようという日になりました。

9月には視力検査を行いました。健康診断や検査はみなさんが自分自身の身体の様子を知るために行います。普段ゲームやスマホ、タブレットなどを使って目が疲れている人もいないかもしれません。目を大切に生活をしてぜひ心がけてみてください。



2枚の絵を見くらべて7つのまちがいをさがそう!!

★こたえがわかった人は

保健室まで



身体測定の結果

夏休みが終わって、みなさんに会ったとき、「あれ!大きくなった?」と感じました。身長伸び方には、個人差や成長の時期も関係します。

だれかと比べるのではなく、みんなから「大きくなった!」という声をたくさん聞けて、先生はうれしかったです。

【千早小平平均値】

学年		身長cm	体重kg	学年		身長cm	体重kg
1年生	男子	119.4	23.4	4年生	男子	137.3	32.7
	女子	118.0	21.4		女子	137.4	30.9
2年生	男子	126.4	26.5	5年生	男子	144.1	38.8
	女子	125.5	27.3		女子	145.9	37.5
3年生	男子	131.8	30.1	6年生	男子	149.9	45.0
	女子	129.7	27.4		女子	150.2	39.6

※発育には個人差があります。平均と比べることだけが大切なのではなく、自分の身長や体重を知り、バランス良く成長しているかを確認することが必要です。