

# ほけんだより

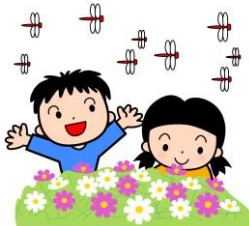
令和2年10月1日 No.7

川本北小学校 保健室

ずいぶん涼しくなって、過ごしやすくなりました。

スポーツをするにも勉強や読書をするにもちょうどよい季節ですね。ただ、こうした季節の変わり目には体調をくずす人もよく見られます。その日の気温や体調に合わせて、着るものを調節するなど、かぜをひかないように体調管理をしっかりしましょう。

## 秋本番ですね



..... はついくそくてい おこな 発育測定を行いました～6月から8月 身長・体重の変化～ .....

		身長			体重		
		6月平均	8月平均	伸び	6月平均	8月平均	伸び
男	1年生	117.5	→ 119.0	+1.5	22.2	→ 23.0	+0.8
	2年生	123.4	→ 124.6	+1.2	25.2	→ 26.1	+0.9
	3年生	129.4	→ 130.6	+1.2	28.8	→ 29.6	+0.8
	4年生	135.9	→ 137.2	+1.3	32.5	→ 33.6	+1.1
	5年生	141.7	→ 143.7	+2.0	39.2	→ 39.8	+0.6
	6年生	147.8	→ 149.0	+1.2	40.6	→ 42.1	+1.5
女	1年生	116.8	→ 118.4	+1.6	22.0	→ 22.5	+0.5
	2年生	123.7	→ 125.2	+1.5	25.0	→ 25.9	+0.9
	3年生	128.1	→ 129.6	+1.5	27.8	→ 28.6	+0.8
	4年生	137.2	→ 139.0	+1.8	32.8	→ 33.6	+0.8
	5年生	140.5	→ 142.6	+2.1	36.6	→ 37.4	+0.8
	6年生	147.5	→ 148.0	+0.5	41.1	→ 41.7	+0.6

前回の測定から2カ月半の間でしたが、どの学年も伸びていました。体がどんどん大きくなっていることがわかります。ただ、この数値はあくまでも平均値です。成長には個人差があります。平均より「身長が低い」とか「体重が重い」とかではなく、バランスよく成長しているかどうか大切にします。

## ～10月10日は、目の愛護デーです～

10月10日は、10を横にするとまゆげと目に見えることから、「目の愛護デー」とされています。私たちは体を使って、見たり、聞いたり、触ったり、においをかいたり、味わったりして、多くの情報を取り入れています。毎日重要なはたらきをしてくれている目を、大切にしましょう。

☆自分の生活習慣をふり返った時に、目が疲れやすい生活をしていませんか。

ゲームやスマホなど長時間使い続けると、目がとても疲れてしまいます。

**視力低下を招く、こんな行動をしていませんか？**

布団の中でゲームをしている

時間を決めずにゲームをしたりテレビを見たりしている

いつまでやってるの？

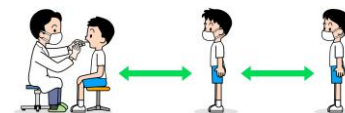
寝転んでテレビを見ている

アハハ

前髪が長く、目にかかっている

視力が低下している子どもが多くなっています。ゲームをしたりテレビを見たりするときは、明るい部屋で、時間を決めてするようにして、目の健康を守りましょう。

## 健康診断の日程～10・11月の予定～



10月20日(火)	色覚検査	4年生希望者
22日(木)	歯科健診	たけのこ・1年生・2年生
29日(木)	耳鼻科健診	1年生
11月12日(木)	歯科健診	3年生・4年生
26日(木)	歯科健診	5年生・6年生

※新型コロナウイルスの影響で、日程が変更になる場合もあります。

