

10月 ほけんだより

令和6年10月1日
白山市立千代野小学校
ほけんしつ 第7号

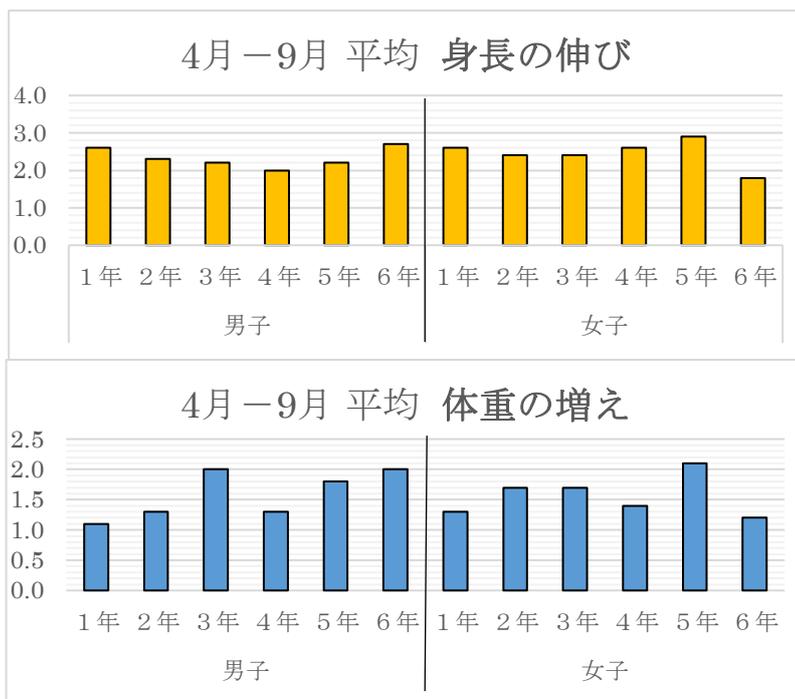
涼しく感じる季節になりましたね。衣がえのシーズンです。切り替えの目安は25℃。この25℃を下回る日々が続くと長袖のシャツやカーディガンがほしくなります。体の声にじっと耳を傾け、下着で保温したり、上着を着たり、衣服で温度調節をして、快適に、そして健康にすごしましょう。

10月ほけん行事予定

10/4：金 持久走保健調査メ切
*10月中に、1週間睡眠チェックをします。ご協力をお願いします。

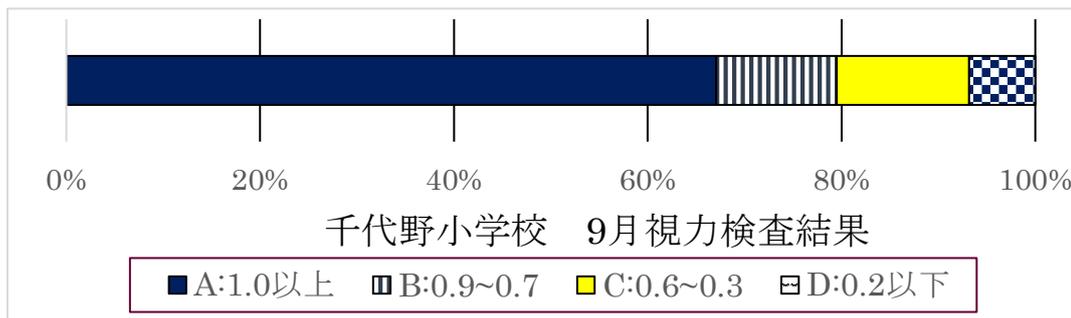
9がつ、しんたいそくていがおわかりました！

9月平均		身長 cm	伸び	体重 kg	増え
男子	1年	119.3	2.6	22.3	1.1
	2年	125.0	2.3	25.5	1.3
	3年	130.2	2.2	29.8	2.0
	4年	135.0	2.0	31.0	1.3
	5年	142.0	2.2	37.8	1.8
	6年	150.0	2.7	44.3	2.0
女子	1年	117.4	2.6	22.6	1.3
	2年	125.1	2.4	25.2	1.7
	3年	130.9	2.4	28.8	1.7
	4年	135.2	2.6	31.0	1.4
	5年	145.0	2.9	37.0	2.1
	6年	148.7	1.8	40.5	1.2



本校9月の身長・体重の平均と伸び・増えについてです。身長の伸びは、男子が1年生と6年生で多く、女子は4、5年生で多く伸びています。それに伴って体重も増えている学年もありますね。今年度の千代野小は、6年生男子、4、5年生女子に成長期の児童が多いようです。ただし、成長には個人差があります。身長の伸びや体重の増減で少しでも気になることがありましたら、保健室江川まで遠慮なくご相談ください。

しりょくけんさもおわかりました！ 裸眼視力かつ矯正視力(見え方)



4月と比較して、9月は視力低下のみられる児童が増えました。夏休み中、ゲームやスマホ、タブレットの使い方に困っていること等ありませんでしたか？睡眠時間が確保されていますか？姿勢や距離はどうでしょうか？ぜひチェックしてみてくださいね。

【受診勧告基準】・裸眼視力がB以下・矯正視力がC以下（ただし9月検査までに眼科受診勧告書を学校に提出した人は除く）

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

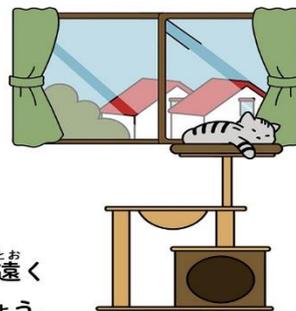
10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイネ

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

目の健康のために
みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い



① できるだけ外で遊ぼう！

外で過ごす近視になりにくいと言われてるよ！

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね！



② 長い時間、近くを見続けなくてね！

明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね



近くで見ない

本や画冊を自らから30cm以上離してね



時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう！



こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めない
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする

なつやすみはみがきカレンダー、ごきょうりょくありがとうございました！

奥歯・前歯・歯の裏側をきれいにみがく、歯と歯の間や歯と歯ぐきの間をしっかりとみがく、細かく動かしてみがき残しが残らないよう、歯垢がたまらないように…と意識する人が多かったです。鏡を見ながらする、歯のみがき順番を意識してくれた人もたくさんいました。一生歯を使い続けるために、毎日忘れずみがきましょう。

☺ふりかえりをしようかします！☺

☺ちいさいところもきれいにみがいた。(1年) ☺おくばをよくみがくようにいきました。めあては、はを色んな方こうからみがくことです。次はかがみを見てみがくことをいきました。(2年) ☺めあてはしあげをせずに、じぐんではみがきしたいです。(2年) ☺わたしはおくばのうかがわをとくにみがいています。わけはそこのはぐきがしゅっけつしているから意きしています。(3年) ☺1このはにつき、25回はみがきすることをいきました。(4年) ☺昼もできるかぎりやってみる。(5年)