

10月 ほけんだより

令和7年10月1日
白山市立千代野小学校
ほけんしつ 第7号

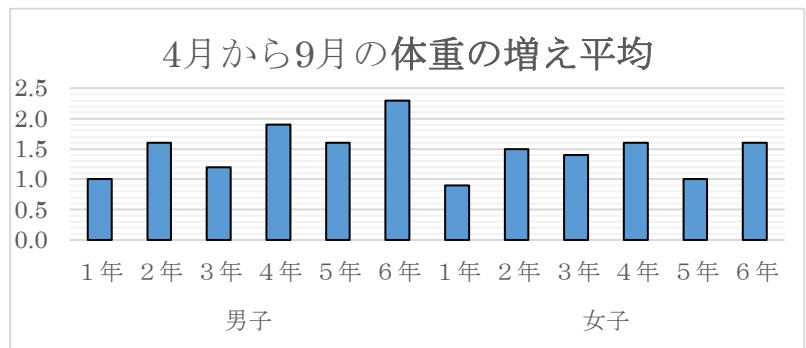
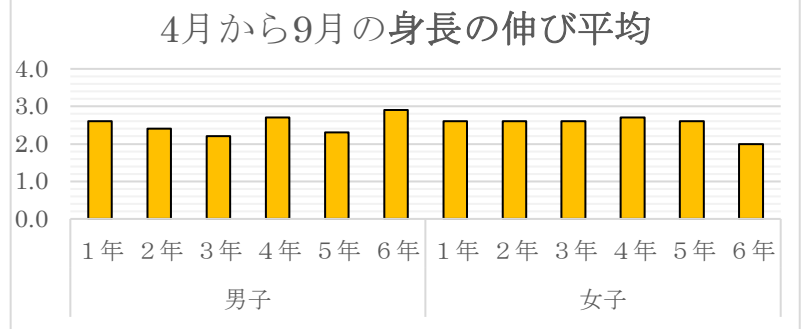
すいみん記録のご協力ありがとうございます。9時間以上すいみん
にむけて、ぜひ夜の過ごし方を見直して欲しいと思っています。
運動会練習で疲れも出てきています。寝不足からけがに繋がらない
よう、おうちの方からのお声かけもよろしくお願いします。

10月ほけん行事

2日:火 持久走保健調査×切

9がつ、しんたいそくていがおわりました！

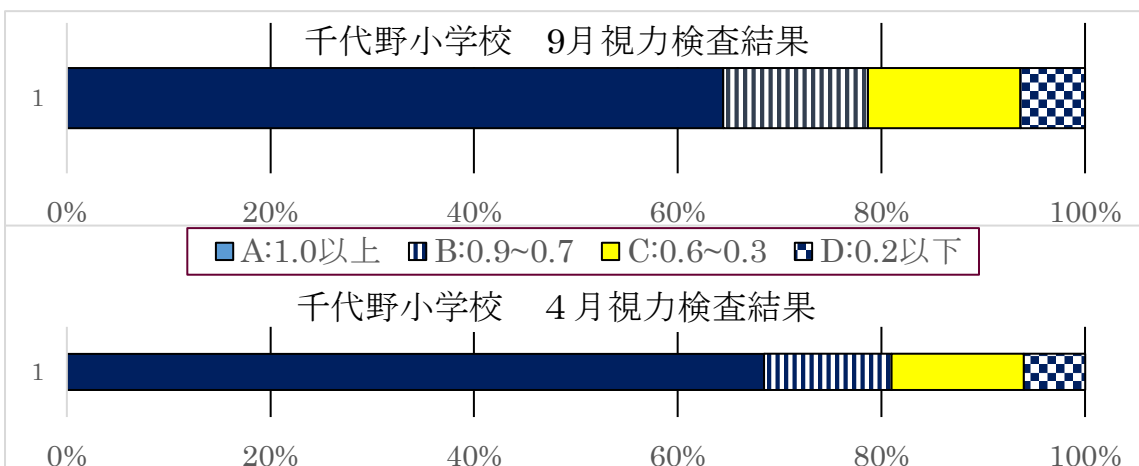
2025					
9月平均		身長 cm	伸び	体重 kg	増え
男子	1年	119.2	2.6	22.5	1.0
	2年	124.7	2.4	25.6	1.6
	3年	130.4	2.2	28.6	1.2
	4年	136.0	2.7	33.8	1.9
	5年	140.6	2.3	35.2	1.6
	6年	148.2	2.9	42.2	2.3
女子	1年	117.6	2.6	21.6	0.9
	2年	123.7	2.6	25.8	1.5
	3年	131.3	2.6	28.6	1.4
	4年	137.1	2.7	32.9	1.6
	5年	141.8	2.6	34.6	1.0
	6年	150.6	2.0	42.2	1.6



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4年生・6年生で多く、女子は6年以外同じくらいの伸びとなりました。4年生が一番多く伸びてはいます。体重の増えも伴っていますね。

今年度は6年生男子、4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。

しりよくけんさもおわりました！ 裸眼視力かつ矯正視力(見え方)



4月と比較すると、Aの児童が減っているのがわかります。外で遊んだり過したりすると、近視の予防につながると言われています。遠くの景色を見ることがいいですよ。

【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)

今月のほけんもくひょう めをたいせつにしよう！

テレビやスマホ、目によくない見方

ちか 近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

ねころ み 寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

くら へや み 暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
はたら 働くため目が疲れる

なが じかん み 長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」

に注意！

近くのものを見る時は、
左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、
「寄り目」のような状態になります。
ところが、近くのものばかり見る
生活を長く続けていると、
この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、
片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。
これが「急性内斜視」で、とくにスマホを
近距離で長時間見続けることによって、
発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や
遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



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、みがきのこしがないうに、歯垢がたまらないように、むしばができないように…と意識する人が多かったです。鏡を見ながらする、デンタルフロスを使う人もいました。一生歯を使い続けるために、毎日忘れずみがいて歯垢をとりのぞきましょう。

♡ふりかえりをしょうかいします！♡

♡こんどこそむしばにならないようにしました。(1年) ♡ひとつのはを10回みがきます。(1年) ♡むしばにならないようにママにもみがいてもらいました。おくばもきれいにしました。(2年) ♡かすがのこりやすい所をみがくことをがんばりました。夏休みまいにちはをみがけてうれしかったです。(3年) ♡いつもよりながくみがいた。(4年) ♡はのすきまをきちょうめんにみがいて、とてもがんばりました(4年) ♡かがみできれいかたしかめた。(5年) ♡歯垢をしっかりと落とすことを課題にし、週3回ほどフロスを使いました。(6年)