

# 保健だより すこやか10

2019. 10. 17

ちょうやしょうがっこう ほけんしつ  
蝶屋小学校 保健室

読書の秋、芸術の秋と言われますが、その理由は、気候も穏やかになり、物事に集中して取り組むことができるからです。しかし、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、体調管理に十分注意して、元気に過ごしましょう。

ほけんもくひょう め たいせつ  
今月の保健目標 目を大切にしよう。

## ★身体計測と視力検査をしました！！★

9月10月に身体計測と視力検査を実施しました。結果を記入した健康手帳を一度お返しします。結果をご確認の上、**10月21日(月)**までに学校へ再度ご提出ください。

身体計測→P6～P11 視力検査→P2～P3 (学年によりページが異なります。)

※身長体重が記入されている欄の下にある余白に保護者印をお願いします。

4月より視力が低下した児童、B以下で4月にも受診勧告用紙を配布したが、まだ受診していない児童(受診結果未提出の児童)に受診勧告用紙をお渡ししています。



## 9月身長体重(平均)

| 学年 | 1年    |       | 2年    |       | 3年    |       | 4年    |       | 5年    |       | 6年    |       |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 性  | 男     | 女     | 男     | 女     | 男     | 女     | 男     | 女     | 男     | 女     | 男     | 女     |
| 身長 | 120.8 | 118.2 | 125.1 | 123.1 | 129.6 | 128.5 | 135.7 | 134.9 | 139.4 | 140.7 | 149.5 | 150.1 |
| 体重 | 23.5  | 21.8  | 26.3  | 23.4  | 26.8  | 28.3  | 32.1  | 30.6  | 35.6  | 33.4  | 41.3  | 40.2  |

## 10月視力検査

\*両目とも視力Aの人の割合(矯正視力も含む)

| 1年    | 2年    | 3年    | 4年    | 5年    | 6年    |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 95.1% | 86.8% | 76.6% | 53.7% | 43.4% | 51.6% |

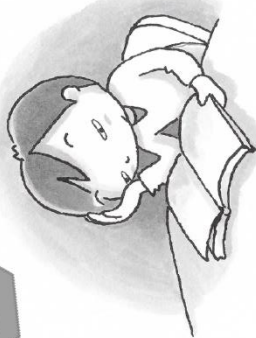


大切に  
していますか？

あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？  
線をたどって目の声を聞いてみよう。

**Aくん**



暗い部屋で  
本を読んでいるよ

**Bさん**



ゲームをしているよ  
休憩せずに

**Cさん**



前髪が目  
にかかっているよ

**Dくん**



スマホを見るのはやめて  
早く寝るよ



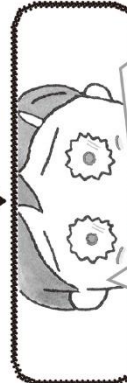
前が見えにくいよー  
チクタクあたって痛いよー

前髪は短く切るか、  
ピンで留めよう



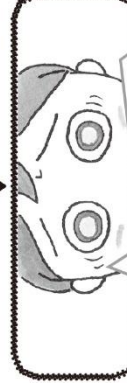
しっかり休ませてくれて  
ありがとう

休日も目も  
休憩が大切だね



まばたきの回数が減って  
乾いてしまうよー

1時間おきに  
10～15分の休憩をとろう



光が足りないよー  
筋肉が疲れるよー

本を読んだり勉強するときは  
部屋を明るくしよう

ぐにやぐにや姿勢を  
シヤキツと

ぐにやぐにや姿勢



呼吸が浅くなる  
おなか圧迫される  
目が疲れる  
集中できない  
筋肉に負担がかかる

シヤキツとすれば...



呼吸がしやすい  
スムーズに消化できる  
目が疲れにくい  
集中力が上がる  
肩や腰が疲れにくい