

# ほけんだより NO. 7

平成25年10月2日

瀬戸市立東山小学校 保健室

がつ ほけん もくひょう  
10月の保健目標

め たいせつ  
**目を、大切にしよう！**



わたしたちは、<sup>み</sup>見たり、<sup>き</sup>聞いたり、<sup>さわ</sup>さわったり、<sup>おい</sup>においをかいだり、<sup>あじ</sup>味わったりして、多くの情報を取り入れています。中でも、目から「見る」ことによって取り入れられる情報が、その大部分を占めます。毎日重要な働きをしてくれている目を、大切にしたいものですね。

め せいかつ  
**あなたは、目によい生活 をしていますか？**

\*自分で、チェックしてみましょう！あてはまるものに○をつけましょう。

- ① ( ) <sup>がっこう</sup>学校のある日に、<sup>じ かん いじょう</sup>1時間以上テレビを見る。
- ② ( ) <sup>くら</sup>暗い部屋で、テレビを見たり本を読んだりする。
- ③ ( ) <sup>そとあそ</sup>外遊びよりも、テレビやゲームが好き。
- ④ ( ) <sup>た</sup>食べものの、<sup>おほ</sup>すききらいが多い。
- ⑤ ( ) <sup>まえがみ</sup>前髪が、<sup>め</sup>目にかかっている。
- ⑥ ( ) <sup>しせい</sup>「姿勢がわるい」と、よく<sup>ちゅうい</sup>注意される。

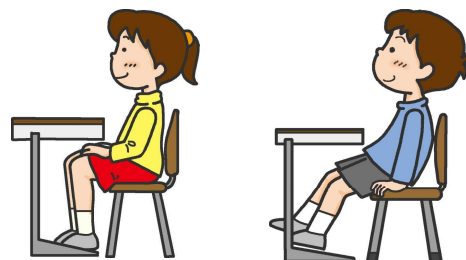


しせい め けんこう かんけい  
**姿勢も、目の健康に関係があります！**

\*正しい姿勢は健康のもと、正しい姿勢は美しい、正しい姿勢をしてみましょう。

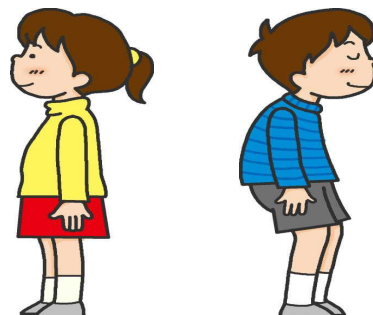
— すわっているとき —

- ① <sup>いす</sup>いすに深くこしかける
- ② <sup>りょうあし</sup>両足のうらを、ゆかにぴったりつける
- ③ <sup>せ</sup>背もたれに、よりかからない
- ④ <sup>せ</sup>背すじを、まっすぐのばす



— 立っているとき —

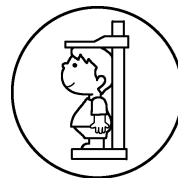
- ① <sup>かお</sup>顔は、まっすぐ前を見て、あごをひく
- ② <sup>かた</sup>肩の力をぬく
- ③ <sup>て</sup>手は体のよこ
- ④ <sup>りょうあし</sup>両足のかかとをつけ、つま先は、<sup>さき</sup>少しひらく
- ⑤ <sup>せ</sup>背すじを、まっすぐのばす



保護者のみなさまへ

## 「元気アップカード」にご協力ありがとうございました！

夏休みに、生活リズムが乱れてしまった子どもが多かったようですが、子どもたちの感想や、おうちの方の言葉から、自分で決めた目標に向かってがんばっている様子が伝わってきました。学童期の子ども、心と体の健康を維持するためには「生活のリズム」が大変重要です。これからも「早寝・早起き・朝ごはん・排便・あいさつ」について、引き続きご家庭での声掛けをお願いいたします。



## 9月の身体測定がおわいました！

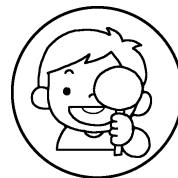
### < 4月からの伸びと増え >

| 項目            | 性別 | 1年  | 2年  | 3年  | 4年  | 5年  | 6年  |
|---------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 身長<br>(伸び・cm) | 男  | 3.0 | 3.1 | 2.7 | 2.7 | 2.5 | 3.2 |
|               | 女  | 2.8 | 2.9 | 2.8 | 3.3 | 3.1 | 2.8 |
| 体重<br>(増え・kg) | 男  | 0.9 | 1.4 | 1.3 | 1.3 | 1.6 | 2.0 |
|               | 女  | 0.8 | 1.1 | 1.1 | 1.5 | 1.8 | 1.5 |

長い休みを終え、みんな、体が一回り大きくなりました。子どもの発育は、当たり前のように感じますが、時には、感謝や喜びの気持ちを家族で共有したいものです。

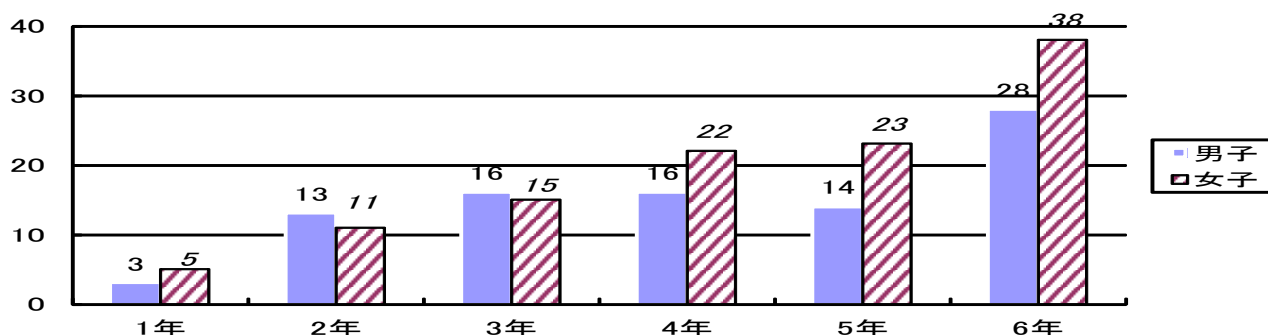
発育量が最も大きかったのは、男子は、身長、体重共に6年生でした。女子は、身長は4年生、体重は5年生でした。身長は、全員が伸びていましたが、体重は、夏休み中に病気をしたり、部活動で運動量が多かったりした子は、減っていることがありました。発育途上である子どもの体重減少は、かくれた病気のはじまりである場合もありますから、体重減少の理由が思い当たらない時には注意が必要です。

身体計測の結果は、「健康の記録」でご確認ください。「健康の記録」は、視力検査実施後に配付しますので、押印後返却をお願いいたします。



## 秋の視力検査を行います！

### < 春の視力検査結果・・・片眼でも視力がB・C・Dだった人の数 >



学年があがるにつれて、低視力の人が増加しています。視力低下の原因は「近視」とは限りません。「遠視」や「乱視」ということもあります。また、目以外の部分の異常により視力が低下することもあります。視力が低い場合には、まず、眼科医の正しい診断を受け、矯正や日常生活についての指導を受けることが大切です。