

ほけんだより 10月

西方小学校保健室

10月5日発行

10月の保健目標

目を大切にしよう

朝あさが涼すずしくなり、秋あきめいた日ひが増えてふきました。「読書どくしょの秋あき」「スポーツスポーツの秋あき」「芸術げいじゆつの秋あき」と、何なにをするにも快適かいてきな季節きせつです。いろいろなことことにチャレンジチャレンジしてみましょう。今月こんげつは、いよいよ運動会うんどうかいもあります。これまでこれまでの練習れんしゅうの成果せいこが発揮はつきできるよう、体調管理たいちようかんりに気きを付けつましょう。



がっきしんたいけいそくけつか 2学期身体計測結果

9月がつに行おこなわれた身体計測結果しんたいけいそくけつかの平均へいきんです。どの学年がくねんも順調じゆんちように体からだの成長せいちようが進すすんでいます。全体的ぜんたいてきにみると、体重たいじゆうの増えふが大きいおお児童じどうが多おほかったようです。



《西方小児童の平均身長》 ※()は4月からの伸び

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子 (cm)	119.4(2.4)	125.4(2.5)	129.4(1.8)	135.5(1.9)	143.0(2.0)	151.0(3.0)
女子 (cm)	119.5(2.3)	124.7(2.6)	132.9(2.6)	138.4(2.6)	142.5(2.2)	147.5(2.4)


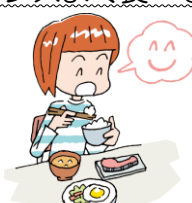


《西方小児童の平均体重》 ※()は4月からの増減

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子 (kg)	22.4(1.4)	26.9(2.0)	27.0(0.8)	32.8(1.7)	36.2(2.1)	43.2(2.4)
女子 (kg)	23.0(1.1)	26.3(1.9)	28.9(1.4)	33.8(1.2)	35.0(1.6)	38.1(1.3)

★身長を伸ばす要素を最大限に生かすために★

遺伝いでんが子どもこの身長しんちように与あたえる影響えいきようは、個人差こじんさはありますが62～90% (平均73%) といわれており、残りの10～38%は食事じしょくじや生活習慣せいかくしゆうかんなどの後天的な要因こうてんてき よういんが影響えいきようしてきます。その差さはなんと-3cm～+9cm! そのため、発育はついくに大きく関かかわる「成長ホルモン」の分泌ぶんびつを最大限さいだいいげんに生かす生活習慣せいかくしゆうかんを送おくれているかが身長しんちようを伸ばす鍵かぎとなります。

《身長を伸ばすための生活習慣》

<p>体育以外で毎日30分以上体を動かす</p> 	<p>欠食や好き嫌いをせず バランスよく食べる</p> 	<p>寝る1時間前は、ゲームやタブレットなど強い光が出る物を見ない</p> 	<p>毎日9～11時間の睡眠をとる</p> 
--	---	--	---

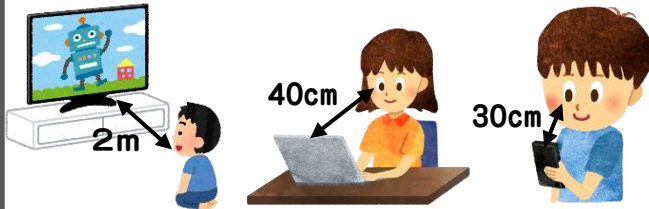


10月10日 目の愛護デー

目にやさしい生活、心がけていますか？

☆パソコン・テレビの画面☆

視線はやや下向きに。テレビは2m、パソコンは40cm、スマホ・ゲームは30cm離れましょう。



1時間画面を見つめたら10分目を休ませよう。

☆メガネの度は合っていますか？☆

度の合わないレンズを使っていると、ピントを合わせようと目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。



☆勉強中の照明☆

細かい字を読んだり書いたりするときは部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で手の影ができない方向から電気スタンドをつけるようにしましょう。



☆積極的に休息を☆

情報の約85%が目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているのです。意識して積極的に目をリラックスさせてあげるよう心がけてみてください。

遠くを眺める



マッサージ
蒸したタオル
など

目にやさしくないのは…

目をこする



ゲームやスマホをずっと続ける



暗い場所で本を読む



保護者の皆様へ

学校での色覚検査について

色覚検査は、平成14年の法律の改正により、学校での定期健康診断の必須項目ではなくなっています。先天色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられます。色がまったく分からないわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。そのため本人には自覚のない場合が多く、子どもが検査を受けるまで保護者もそのことに気づいていない場合が少なくありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校では配慮が望まれます。少しでも気になるようなことがある場合は、ご相談ください。