



げんきっこ

花岡小

R1. 10. 17

10月に入ってから朝晩は、気温が下がり涼しくなりましたが、まだまだ日中は暑い日があります。気温の変化が激しく体調を崩しやすくなります。子どもたちが元気に過ごせるようご家庭でも健康管理をお願いします。

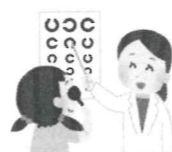
10月の保健のめあて

目を大切にしよう



「10月10日」は、目の愛護デーでした。ぜひ、この時期に目の健康について考えてみたいものです。ご家庭でもお子さまと一緒に目を大切にするためにはどんなことがあるか話し合ってみられてくださいね。

※ 9月の身体測定結果は、10月の視力検査結果と一緒にお知らせをする予定です。
今回の視力検査の結果、4月と比べて視力低下が著しいお子さんについて受診のお勧めのプリントをお渡しいたします。一度専門機関に受診されてください。
ご不明の点がございましたらご遠慮なく保健室までお問い合わせください。



花岡小学校の視力の様子について

【4月の健康診断結果より】

(%)

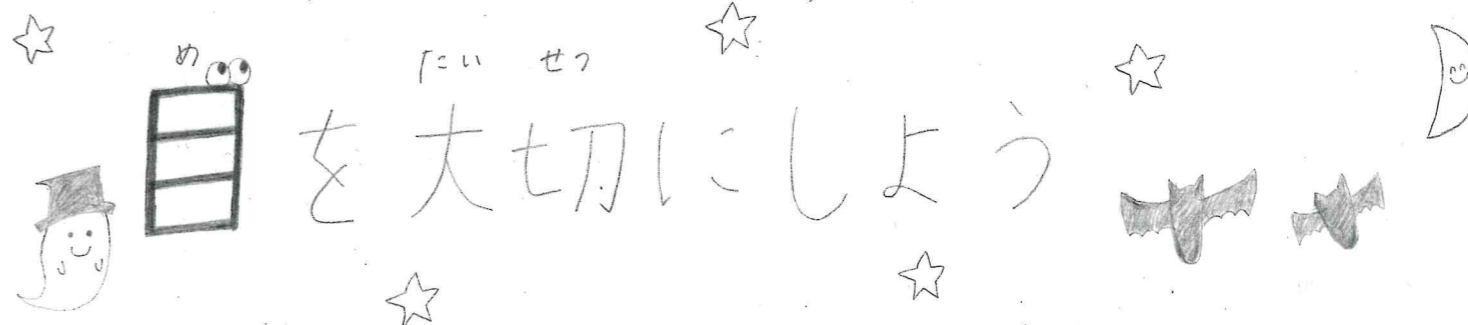
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
A (1.0以上)	72.3	59.0	49.6	54.0	46.4	47.2
B (1.0未満0.7以上)	16.1	24.4	23.6	20.2	14.0	10.4
C (0.7未満0.3以上)	6.9	8.7	17.8	14.5	16.9	18.7
D (0.3未満)	0	2.3	3.8	1.6	6.3	3.4
矯正視力のみ	4.6	5.5	5.0	9.6	17.6	20.1

学年が、上がるにつれて視力 A の者の占める割合が減少し、視力 C,D の占める割合が増加していることがわかります。今回の視力検査の時にミニ保健指導「目を大切にしよう」を行っています。目の健康を守るために生活で気をつけるについて姿勢やゲームの時間の振り返りをしました。9月・10月のミニ保健指導の様子は、花岡小ホームページ「ようこそ保健室へ」に掲載をしますので、是非ご覧ください。

◎9月の身体測定結果 ~こんなに大きくなりました!!~

性別	校内平均値	4月		9月		4月と9月の比較	
		身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)	身長伸び	体重増
男子	1	114.9	20.5	117.9	21.9	3	1.4
	2	121.7	24.1	124.5	25.5	2.8	1.4
	3	126.7	25.7	129.1	27.5	2.4	1.8
	4	132.7	30.2	135	32.3	2.3	2.1
	5	137.7	33.6	140.4	36.5	2.7	2.9
	6	142.3	34.7	145.2	37.1	2.9	2.4
女子	1	114.8	20.4	117.6	21.6	2.8	1.2
	2	119.8	22.7	122.6	24.2	2.8	1.5
	3	126	24.8	128.7	26.6	2.7	1.8
	4	132.3	30.1	135	31.8	2.7	1.7
	5	140.5	33.7	144	36.8	3.5	3.1
	6	146.1	37.4	148.5	39.5	2.4	2.1

4月の身体測定と9月の身体測定の結果とその比較について示した者です。お子さまの成長の様子も「健康カード」でご覧ください。子どもたちの健やかな成長のためによい生活習慣が身につきますようご協力をお願いいたします。

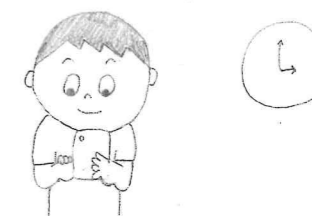


10月10日は、「目のあいごデー」でした。目によい生活をしていませんか？
自分の生活をふり返って、目を大切にしましょう。

前かがみか目にかからないようにする



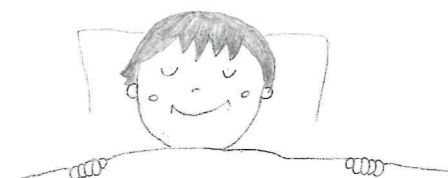
スマホ・ゲームは時間を決める



本と目の間は30cm以上あける



ぐっすりねむって目を休めよう



歯ッピ-く-ねるのベスト感想をしようかします!!

1年生: やさいをまいにちたべたくなりました。

2年生: まい日 やさいがたべられるようにがんばりました。

3年生: 歯ッピ-く-ねるのベストカードがなくても
せいかつリズムに気がついていました。

4年生: きらいた野菜をいっしょけんめい朝、夜食べました。

5年生: はやく起きるととても気持ちいいので、土日も早起します。

6年生: 早起きをするために早くねるように努力したいと思いました。

視力検査をします!



視力か下がっている人は、
病院でみてもらおう!