

# ほけんだより10月

平成27年10月6日

第6号

庭坂小保健室

朝晩はとても涼しく、「寒い」とさえ感じるようになりました。

こんな時は、かぜをひいたり、体調をくずしがちです。その日の気温や体調に合わせて、着るものをこまめに調節しましょう。

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋、充実した“〇〇の秋”がおくれるように健康に気を付けましょう。



10月の目標：目をたいせつにしよう。

人間は見る（目）・聞く（耳）・におい（鼻）・味（舌）・さわる（皮膚）という感覚器を使って、体の外からの情報を集めています。

目は、これらの感覚器の中でいち早く情報を受け入れ、情報を集める力は全体の80%をしめています。目はとても大切です。

## 目の健康のために

### ①字を書くとき

正しい姿勢で、えんぴつはこいものを使い、スタンドは明るくする。



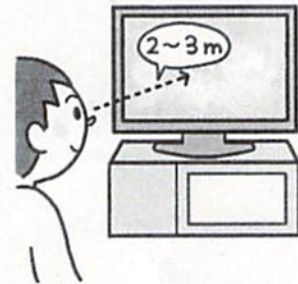
### ②本を読むとき

目と本の間は、30cm以上はなす。暗いところ、日の当たる場所で読まない。



### ③テレビの見方

1時間以上は続けて見ない。部屋を明るくして、2~3mはなれて見る。ときどき休けいする。



### ④目をしょうぶにしよう

好き嫌いなく、なんでも食べる（とくにビタミンAがよい）。外で元気に運動する。



### ⑤キケンから守ろう

目にゴミが入っても手でこすらないように。汚れたタオルやハンカチで顔をふかないようにする。



### ⑥前がみは短く

前がみが長いと、視界が悪く、目の神経を疲れさせ視力低下につながります。



視力の再検査をまだ受けていない人は、早く眼科を受診してください。

# 発育測定結果

4月と9月の平均比較

学年	項目	身長			体重		
		4月	9月	増加	4月	9月	増加
1年	男	116.1	118.6	2.5	21.8	22.6	0.8
	女	112.8	115.2	2.4	19.5	19.7	0.2
2年	男	120.4	122.8	2.4	23.2	24.3	1.1
	女	124.2	126.6	2.4	26.4	27.8	1.4
3年	男	127.0	129.4	2.4	26.6	27.7	1.1
	女	126.9	129.8	2.9	27.5	28.7	1.2
4年	男	135.6	137.5	1.9	32.0	33.8	1.8
	女	136.1	138.5	2.4	33.3	35.2	1.9
5年	男	138.4	140.2	1.8	33.7	34.9	1.2
	女	140.6	143.4	2.8	34.8	36.3	1.5
6年	男	145.7	148.0	2.3	40.9	43.1	2.2
	女	146.1	148.1	2.0	37.0	39.4	2.4

★ 自分の身長・体重とくらべてみよう。「けんこうカード」で調べてね。4月の体重より2kg以上増えた人は、おやつの食べすぎに気をつけて、しっかりからだを動かす“スポーツの秋”にしよう。



## むし歯治療100%達成 おめでとう!

3年1組と6年2組のむし歯治療が終わりました。またむし歯にならないように、しっかり歯みがきをして予防しましょう。まだ治療が終わってない、43名のみなさんは早く治してくださいね。

## 保護者の皆様へ

・「けんこうカード」でお子さんの成長をご覧ください。子供の成長は身長約2cmの伸びに対し、体重は1kgの増加が平均的です。この成長バランスがくずれると、肥満ややせすぎになってきます。ちょっと体重が増えすぎたお子さんは、“食欲の秋”に負けない“スポーツの秋”にしてください。

・むし歯の治療、視力の検査等お済みでしょうか。2学期は学習を充実させる時期です。力が十分発揮できるように、まだの方は早期に受診されるようにお願いします。子ども医療費助成制度で医療費は無料です。受診された時には学校に連絡してください。

むし歯の未治療 …… 43人

視力の未検査 …… 44人 よろしくお願いします。

・東北学校保健・学校医の研究大会で「子どもとメディア」について講演を聞く機会がありました。発表された先生方に共通していたのは、全てのメディアへ接触する総時間は1日2時間まで、ゲームやスマホ使用は1日30分に制限することが重要と言うことでした。保護者と子供で、利用するルールを作り、家族全員で取り組むことが大切です。メディアの上手な使い方を、もう一度ご家庭で話し合ってみてください。