



# げんき



ほく歯まで  
しっかり歯ブラシを  
とどけよう!

ほけんだより NO. 7 R5. 10. 2 川本南小学校保健室



## 気温のアップダウンに負けないで!!

まだまだ暑い日が続いていますが、朝晩は秋らしい涼しい日が増えてきました。ちょうど今のように、日中との気温の変化が大ききときには体調をくずしやすくなります。

南小では、全校児童が出席できた日を「ニコニコデー」と呼んでいますが、今年度のニコニコデーは2日です。気温に合わせて脱ぎ着しやすい長そでの服で上手に体温調節をし、睡眠と栄養をしっかりとって、体の抵抗力を高めておきましょう。

### 10月

ほけんもくひょう  
保健目標

### 目を大切にしよう



がつき しん たい そく てい けっか

## \*2学期身体測定結果\*



4月と比べると、身長では3年男子、6年男子の伸びが、そして、体重では3年男子で増加が目立っています。また、気になることとしては、4月に比べ、肥満傾向、やせ傾向の児童が増えてしまったことです。

		身長(cm)	4月からの増加(cm)	体重(kg)	4月からの増加(kg)
1年	男	118.9	2.7	22.1	0.6
	女	122.2	2.5	23.9	1.2
2年	男	124.3	2.2	26.6	1.6
	女	124.3	2.2	26.6	1.0
3年	男	132.6	<u>3.0</u>	31.7	<u>3.3</u>
	女	132.1	2.3	27.7	0.7
4年	男	135.3	2.0	32.1	1.1
	女	134.8	2.2	33.6	1.6
5年	男	140.5	2.8	36.0	2.3
	女	140.2	2.9	33.5	1.9
6年	男	149.3	<u>3.3</u>	45.4	2
	女	150.3	2.2	45.1	1.9

栄養バランスのよい  
食事や規則正しい生活、  
適度な運動で健康な  
体と心をつくっていきましょう。



## 10月の保健行事

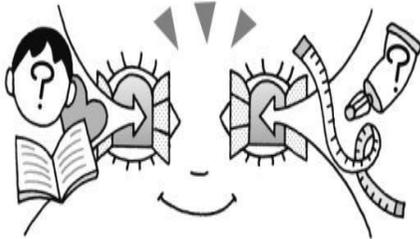
- 18日(水) 就学時健康診断 (新1年生が受診します)
- 25日(水) 第2回歯科健診 全学年



自分の  
 情報は8割以上！

10月10日は あいご

目の愛護デー



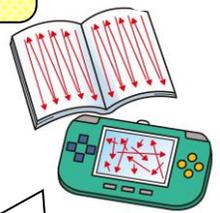
視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の5つの感覚の中で、人間は主に視覚から情報を得ています。その割合は約80～90%にもなります。それだけ、目は毎日ハードに働いていますので、積極的に目をリラックスさせてあげましょう。目の周りをマッサージしたり、温めたりすると効果的です。

メディア（テレビ・ゲーム・スマホなど）を使うときは？

少しならストレス発散にもなり楽しいメディアですが、長時間やりすぎると、目や体がつかれてしまい、健康や生活に悪えいきょうがあります。

例えば、目が悪くなったり、姿勢が悪くなったり、ゲームがやめられなくなったり、寝る前のメディアの使用は、画面から出る光によって眠れなくなるので、すいみん不足になります。

また、勉強や運動をする時間が少なくなったり、家族の人との会話が少なくなってしまうこともあります。



ゲーム・タブレットは時間を決めて！  
 寝る1時間前にはやめよう！

20-20-20ルール（アメリカ眼科学会推奨）

20分 見たら



20フィート

約6m以上離れたものを



20秒間 見つめる

（眼軸が伸びる（近視の原因）を防ぎます。

1日2時間以上屋外で十分な光をあびることも近視の予防に効果があります。

小学生の視力は以前に比べて年々落ちてきています。南小学校でも、春の視力検査の結果、視力1.0未満（B・C・D）が片方でもある人が、29名いました。視力検査はいつでもできますので、最近見えずらいな、など視力が気になる人は、保健室に来て声をかけてくださいね。

\* 4月の視力検査の結果、受診をすすめた人のうち、まだ受診できていない人を対象に視力検査を行います。検査日は、担任の先生を通じて、お知らせします。



\*おねがい\*



「古タオル」の寄付にご協力をお願いします！

感染症対策として、古タオルを使用して放課後に階段の手すりやトイレ等の消毒作業を行っています。地域の方に寄付していただいた古タオルを活用させていただいていましたが、在庫数が減ってきています。ご家庭の古タオルでご不要なものがありましたら、ぜひ、保健室へ寄付をお願いいたします。

10月中に「**南小元気アップカード**」を実施する予定です。

「南小元気アップカード」は、お子さんが生活習慣を整え、心身の健康を高めることによって、学力やもっている力を伸ばして夢や目標に近づくことを目的に実施します。お子さんが生活習慣の問題を改善できるよう、ご家庭でのサポートをよろしくお願いいたします。