



げんき



ほけんだより

NO. 48

H24. 10. 1

川本南小学校保健室

目を大切にしよう！！

あさ お 朝起きてから夜寝るまでの間、
『目』は、ずっと何かを見ていて
まわ 周りからいろいろな情報を取り入
れています。そんな働き者の目は
いっしょう おく どんな一生を送っているのでしょうか。



う 生まれたばかりの
あか 赤ちゃん



あか 明るいほう
み を見ます。
しろ くろ あ 白と黒の明
かりだけの
せかい 世界です。

げつ さい
8か月くらいから1才

しりよく：0.2～0.25 くらい



もの ひと
物や人が
はっきり見
えるよう
になります。

げつ
6か月くらい

しりよく：0.01～0.02 くらい



ぼんやりと
かたち がわか
るようにな
ります。

げつ
1～3か月くらい



すこ いろ
少しずつ色
がわかって
きます。
もの うご 物が動いて
いるのがわ
かるよう
になります。

さい
6才ごろ

しりよく：1.0～1.2 くらい



からだ おお
体も大き
くなって
「見る」力
も育ってき
ます。

しょうがくせい ちゅうがくせい
小学生～中学生ごろ



め つか かた
目の使い方
が悪いと
しりよく ていか
視力の低下
がはじまり
ます。

さい
25才ごろ



しりよく ていか
視力の低下
がとまるこ
ろといわれ
ています。

な に げ つか
いつも何気なく使って
いる目ですが、一生、
つか 使っていきます。

たいせつ
大切にしましょう。



さい
60才ごろ

すす ろうがん
進んでいた老眼がとまる
ころです。



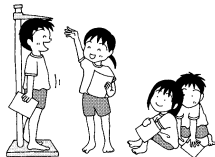
さい
40才ごろ

ろうがん はじ
老眼が始まります。

ろうがん
老眼って…？

目のピントを合わせる力が少しずつなくな
ってきます。近いところを見ることが難しく
なり、自分の目の力だけでは文字などがはっ
きりと読めなくなってしまう。

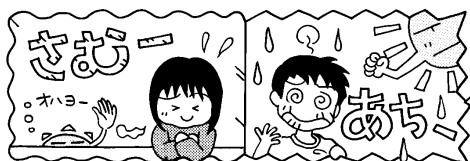
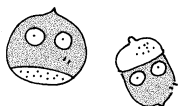
おお こんなに大きくなりました！ * 2学期身体測定結果 *



みぎ ひょう がつ おこな しんたいそくてい
右の表は9月に行った身体測定
がくねんだんじよべつへいきんち
での学年男女別平均値です。
がつ くら しんちよう ねんだんし
4月と比べると、身長では5年男子
じよし ねんじよしの の
女子、6年女子の伸びが、そして、
たいじゆう ねんだんし ぞうか めだ
体重では3年男子で増加が目立っ
ています。

*『健康カード』は、10/18(木)
の第2回歯科健診が終わってから、
はいふ しんちよう たいじゆう せいちよう
配布しますので、身長・体重の成長
のようす ひまんど し かけんしんけっか
の様子、肥満度、歯科健診結果などを
かくにん
確認してください。

		しんちよう 身長(cm)	4月からの ぞうか 増加(cm)	たいじゆう 体重(kg)	4月からの ぞうか 増加(kg)
1年	男	117.5	2.8	21.1	0.7
	女	119.5	3.1	22.3	1.1
2年	男	126.8	3.1	27.8	1.8
	女	122.9	2.9	23.8	0.8
3年	男	129.7	3.0	29.5	2.1
	女	130.1	3.2	28.6	1.7
4年	男	135.1	2.7	31.7	1.3
	女	134.1	3.3	27.6	0.7
5年	男	139.8	3.4	33.3	1.7
	女	146.2	3.4	37.1	1.4
6年	男	143.0	2.8	37.6	1.9
	女	147.1	3.4	35.9	1.4



きせつ か 季節の変わり目です…

はださむ ひ すこ うご あつ かん ひ
肌寒い日、少し動くと暑さを感じる日など、
きおん さ はげ たいちよう
気温の差が激しく、体調をくずしている人が
ふ
増えています。ようふく ね ふとん
洋服や寝るときの布団など、
ちよつと さいな、と 感じたなら 調節 できるよう
にし て お き ま し ょ う。

** おうちの方へ **

たくさんの『保冷剤』をいただきました。 ありがとうございます！！

先月のほけんだよりで、子どもたちの救急処置のときに使用する
『保冷剤』の寄付についてお願いしましたところ、多くのご家庭から、
いただくことができました。おかげさまで、大変、役立っております。
本当にありがとうございました。



** 10月の保健行事 **

17日(水) 就学時健康診断 (新1年生が受診します)

18日(木) 第2回歯科健診 (全学年)

★当日の朝は、ていねいに歯をみがいてください！

