

ほけんだより



あさひがおかしょう ほけんしつ
旭丘小 保健室

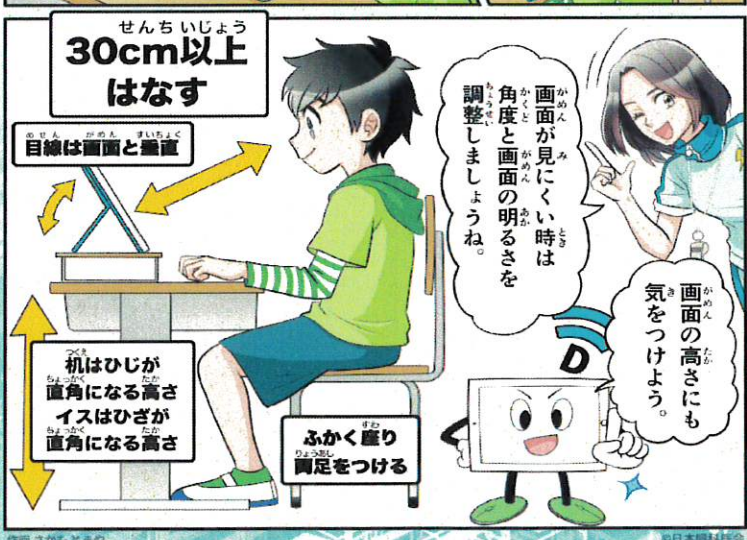


ようやく^{すず}涼しくなり、^す過ごしやすい^{きせつ}季節になってきました。

この時期は、朝夕と昼間の温度差が大きい^{しき}ため、^{あさゆう ひるま おんどさ おお}服を選ぶ^{ふく えら}ときには調節^{ちようせつ}しやすいものにしてください。



ギガッコン デジたん! 画面を見るときの正しい姿勢は?



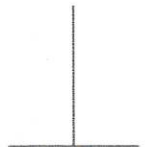
タブレットを利用した授業が始まり、お家での利用も考えると、デジタル画面をみる機会がぐんと増えたのではないのでしょうか。その使い方によっては、目の影響が心配です。

顔を画面に近づけると、目が疲れやすいです。画面までの距離は30cm以上離すといいでしょう。また、タブレットやスマートフォンは30分以上続けて見ないようにしましょう。続けて30分以上見続けると、視力が低下しやすいという研究結果がでています。30分見たら、30秒以上遠くを見て、目を休ませましょう。

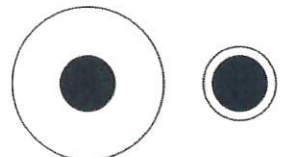
見え方のフシギ

目の“さっかく”

①タテの線とヨコの線は同じ長さ?



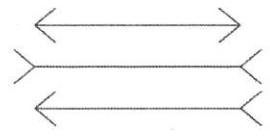
②まん中の●は同じ大きさ?



③長いヨコの線はすべてまっすぐ?



④3本のヨコの線は同じ長さ?



答えは裏面の右下にあります。

がっき しんちよう たいじゅう へいきん
2学期の身長・体重の平均

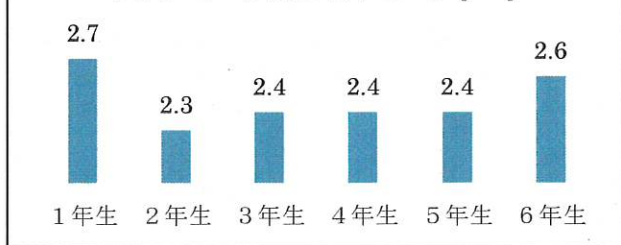
がっ くら おお
4月に比べて大きくなっていましたか？
からだ せいちよう しかた ひと
体の成長の仕方は、人それぞれ違います。
がくねん
学年の
しんちよう たいじゅう さんこう
身長と体重を参考にみてみましょう。



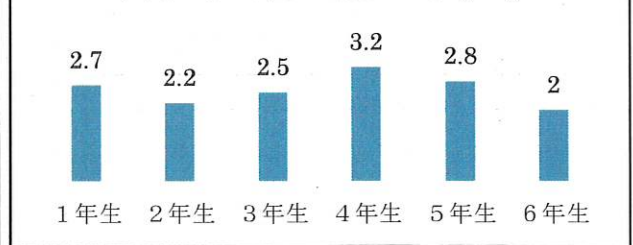
男子平均	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	119.8	124.4	132.2	135.8	141.5	147.7
体重 (kg)	22.8	24.8	29.5	32.0	35.7	41.4
女子平均	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	118.2	124.2	129.4	136.2	144.0	147.9
体重 (kg)	22.8	23.9	27.8	31.9	37.2	39.1

がっ ひかく
4月と比較

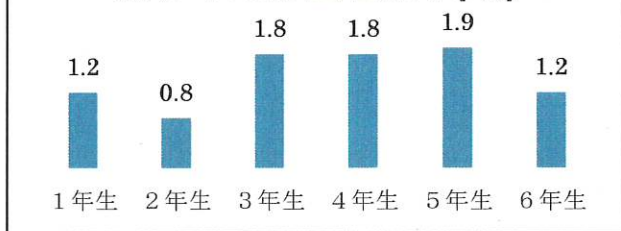
男子平均身長伸び率(cm)



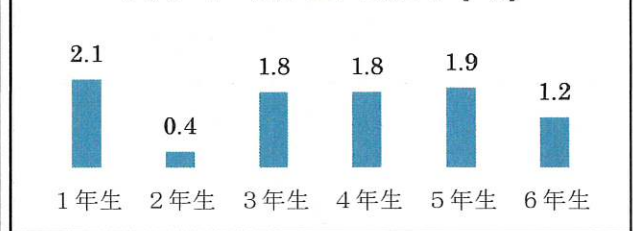
女子平均身長伸び率(cm)



男子平均体重増加率(kg)



女子平均体重増加率(kg)



保護者の方へ

健康手帳を返却しました。身体測定・視力検査の結果をご覧ください、保護者印の欄に押印もしくはサインをして学校へご提出ください。

視力の結果がB以下の場合、「視力検査の結果」をお渡ししています。病院を受診しても“異常なし”となることがあります。学校での健康診断がスクリーニング（病気や異常の疑いがあるものを選び出す）であるためです。また、眼鏡の度をあまりきつくせず、経過観察をしている場合もあるかと存じます。すぐに病院へ行かれない場合は、「視力検査の結果」はご家庭で保管していただき、受診の後にご提出ください。

見え方のフシギ「目のさっかく」

①～④のこたえはすべて“はい”です。どう見えましたか？