

# ほけんだより

2012. 10. 2  
尾張旭市立白鳳小学校

あさゆう 朝夕、めつきり涼しくなり、屋間との気温の差がはげしい時期です。衣服の調節に気をつけ体調を崩さないようにしましょう。

10月のほけんもくひょう

め けんこう まも  
目の健康を守ろう



め まも せいかつ  
目を守る生活  
できているかな？

## パソコン・ゲーム・テレビ・読書のときは

	画面との距離	目を休める時間	その他のチェック
パソコン	10°~20° 90°+α 画面をやや上から見下ろす位置にする。ひじの角度にも注意。	30から40分続けたら5分以上、目を休めるなどして休む。	画面に光が反射していないか注意。
テレビゲーム	1.5m~2m コントローラーのコードがのびきるくらいはなれる。	30分に1回、10分以上の休けいをとる。しっかり目を休ませて。	画面に光が反射していないか注意。
テレビ	2m~ 画面の対角の5倍以上はなれ、目と画面の高さが同じになるようにする。	1時間に1回、10分以上遠くの外しきを見る。	必ず部屋全体も明るくして見る。
読書	ねころんだり、背中をまるめたりしないできちんとすわって読む。	1時間に1回くらいは、ちがう距離にあるものを見る。	明るすぎず、暗すぎない、適切な明るさで読むこと。

## 秋の視力測定

6年生：10月4日(木) 5年生：10月5日(金)  
4年生：10月9日(火) 3年生：10月10日(水)  
2年生：10月11日(木) 1年生：10月12日(金)



ふだんメガネをつけている人は、わすれずにもってきてください。

## 9月の身体測定の結果(平均)

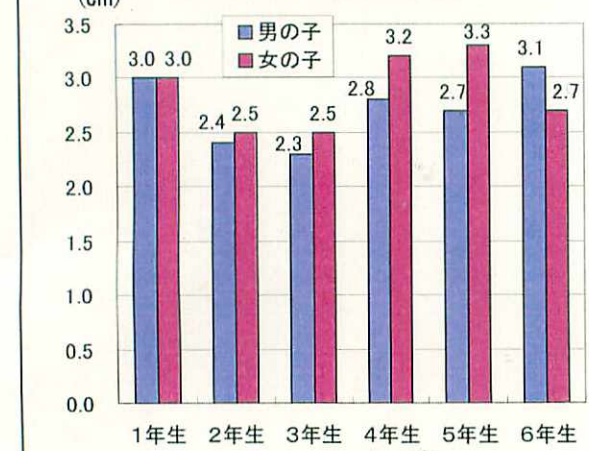
〈9月の身長(平均)〉 (cm)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男の子	119.8	124.4	130.0	135.7	141.6	147.9
女の子	117.4	124.4	129.7	136.5	143.5	149.2

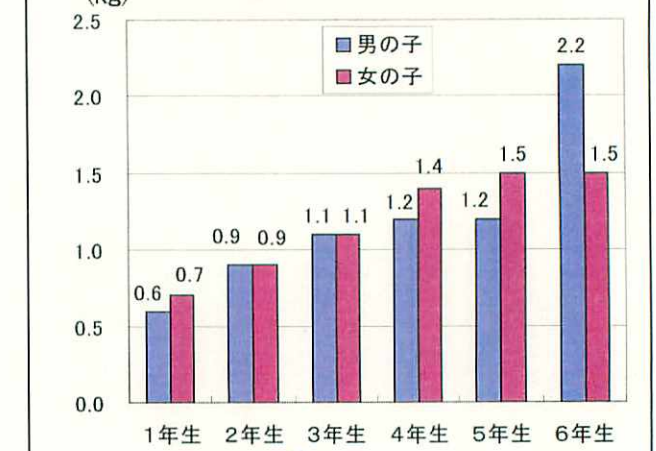
〈9月の体重(平均)〉 (kg)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男の子	21.8	24.0	27.2	30.5	33.7	37.9
女の子	20.8	24.2	26.7	30.9	33.4	37.3

〈4月からの身長の伸び〉 (cm)



〈4月からの体重の伸び〉 (kg)



4月の身体測定から比べて、身長の伸びの平均が一番だったのは5年生女子の3.3cmでした。体重の増えた平均が一番だったのは、6年生男子の2.2kgでした。身長の伸びや体重の増え方には個人差があり、成長の早い人もいればゆっくりの人もいますので、自分の成長の様子をみて、平均より小さいからといってあまり心配することはありません。しかし、前の身体測定のとこと比べて、身長や体重がほとんど増えていない場合は、食事や睡眠、運動など、日頃の生活の中でどこかに問題があるかもしれません。健康手帳をもらったら、自分の成長のようすを確かめてみましょう。

~保護者の皆様へ~

◆「早ね、早起きにチャレンジ!!」にご協力ありがとうございました。

9月に行いました「早ね、早起きにチャレンジ!!」では、保護者の皆様のご協力のお陰で健康的な生活が実行できたお子さんが多くいました。保護者の皆様のご理解とご支援をありがとうございます。

この健康生活チャレンジカードをきっかけに、子どもたちが「自分のからだは自分で育てていく」という意識を持ち、将来に向けて健康で持久力のあるからだづくりをしてほしいと願っています。今後ともご協力をお願いいたします。

◆健康手帳について

視力測定が終わりましたら健康手帳をお子様にお渡しいたしますので、9月に行いました身体測定の結果と合わせてご覧いただき、裏表紙に押印して学校へお出しくださるようお願いいたします。