



保健だより

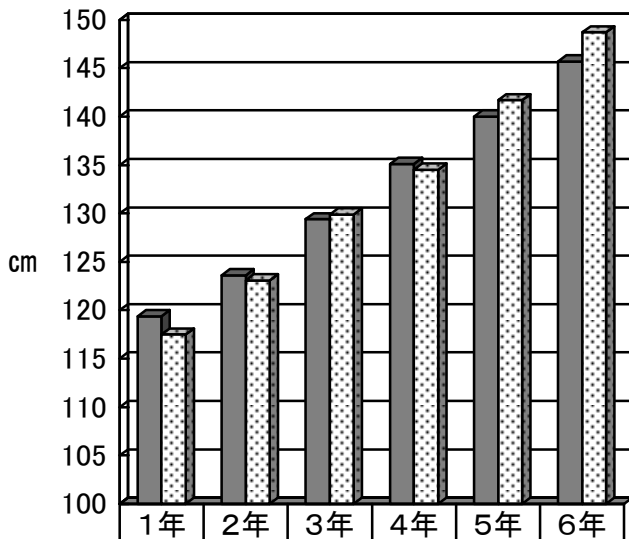
平成27年10月1日
尾張旭市立東栄小学校

きょう ふくそう とうこう 今日はどんな服装で登校しますか？

なつ ふく あき ふゆ ふく き か じき なか きおんさ
夏の服から、秋・冬の服に切り替えていく時季です。このころは、一日の中で気温差も大
きく、また、てんき きおん ちか あ きゅう さむ
天気によって、気温が30℃近くまで上がったり、急に寒くなったりします。
てんきよほう きおん そうだん ふくそう とうこう かんが
天気予報で気温をチェックし、おうちの人とも相談して、どんな服装で登校するかを考えま
しょう。

そくてい かくがくねん しんちょう たいじゅう へいきん 9月に測定した各学年の身長・体重の平均

9月学年・男女別平均身長



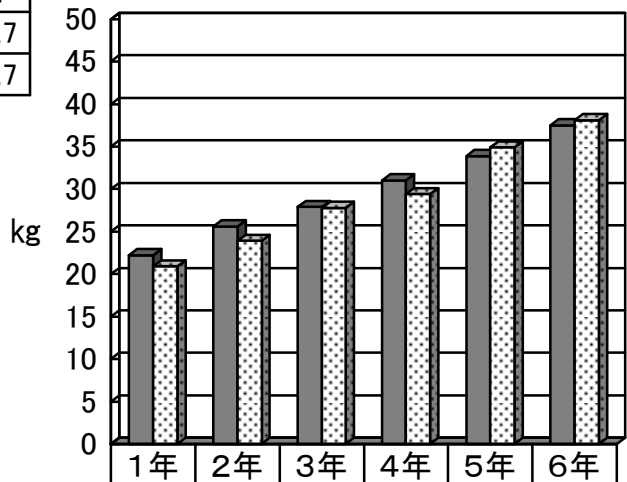
■ 男子	119.4	123.6	129.4	135.1	140.0	145.7
□ 女子	117.5	123.1	129.9	134.5	141.7	148.7

4月学年・男女別平均身長

	男子	女子
1年	116.9	114.8
2年	121.2	120.5
3年	127.3	127.5
4年	132.8	131.6
5年	137.5	138.8
6年	142.7	145.6



9月学年・男女別平均体重



■ 男子	22.2	25.6	27.9	31.0	33.9	37.5
□ 女子	20.9	23.9	27.8	29.4	34.9	38.1

4月学年・男女別平均体重

	男子	女子
1年	21.2	20.2
2年	24.3	22.7
3年	26.2	26.1
4年	29.5	27.9
5年	32.4	33.5
6年	35.7	36.2





き 気をつけよう

ね まえ つよ ひかりしげき 寝る前の強い光刺激



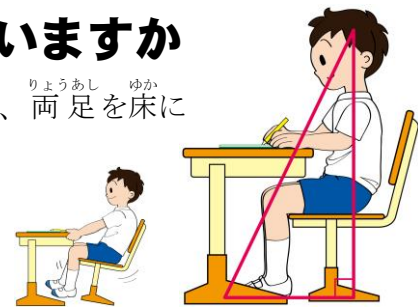
パソコン、スマホ、タブレットなどの画面から出る強い光を、夜間、とくに寝る前に多く浴びると、眠りを誘うホルモンの出る量がおさえられてしまいます。そのため、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりし、朝起きても疲れが取れていないなど、生活リズムがくずれてしまうことがあります。しかも、目のレンズは、若い人ほど強い光刺激を通しやすいので、その影響は子どものほうが大きいようです。



がっ ほけんもくひょう め たいせつ 10月の保健目標 「目を大切にしよう」

ただ しせい べんきょう 正しい姿勢で勉強していますか

勉強するときは、いすに深くこしかけて、せなかのりょうあしゆかに
つけましょう。ときどき いすをゆらゆらさせてすわって
いる人を見かけます。後ろに倒れてけがをするのでやめ
ましょう。



- 10月 8日 (木)・・・1年
- 10月 9日 (金)・・・2年
- 10月 13日 (火)・・・3年
- 10月 14日 (水)・・・4年
- 10月 16日 (金)・・・5年
- 10月 19日 (月)・・・6年
- 10月 20日 (火)・・・たんぽぽ

しりょくけんさ おこな C 視力検査を行います

しりょくけんさ おこな め
視力検査を行います。目をかくすために
ハンカチを持ってきてください。
また、めがねを使っている人は、めがねも忘れないよ
うに持ってきてください。



保護者の皆様へ

視力検査が終わりましたら、健康手帳をお返しします。9月に測定しました身長、体重と視力検査の結果をご確認ください。

4月の視力検査の結果より視力が下がっている場合や、4月に「視力検査結果のお知らせ」をお渡しした方で、まだ、受診されていない場合は、10月の視力検査後に「視力検査結果のお知らせ」をお渡ししますので、折を見て眼科を受診されることをおすすめします。

なお、健康手帳は最終ページに保護者印を押していただき、担任までお返しく下さい。