

ほけんだより10月 がつ

南砺市立城端小学校
令和2年10月1日
No.7

厳しい暑さもおさまってきて、過ごしやすい季節になりました。読書や勉強、スポーツにじっくり取り組むのによい時季です。

一方で、朝夕と昼間の温度差が大きいので、体調を崩しやすい時季でもあります。登校前に、お子さんと一緒に天気予報を確認したり、気候に合わせて上着で体温調節できるようにしたりするなどのご配慮をお願いします。



8月の身体計測の結果

各学年の身長・体重の平均、6月からの伸びの平均は次のとおりです。



			1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	身長(cm)	8月	119.0	124.2	130.1	139.0	141.3	150.1
		のび	1.4	0.6	1.2	1.0	1.2	2.1
	体重(kg)	8月	22.3	25.3	29.5	35.7	38.6	42.5
増加		0.2	0.1	0.4	0.9	0.6	1.0	
女子	身長(cm)	8月	117.9	125.1	128.4	137.5	143.0	151.2
		のび	1.3	2.0	1.2	2.1	1.8	1.1
	体重(kg)	8月	21.3	25.7	26.9	32.7	37.6	42.4
増加		0.1	0.4	0.3	0.7	0.4	0.6	

お子さんは、6月からどのくらい身長や体重が増えていたでしょうか。体重については、暑くて食欲が低下したせいか6月からほとんど変わらない子供もいれば、身長の伸びとともに体重もぐんと増えている子供もいました。

身長と体重がバランスよく成長しているかを見て、食生活や日中の過ごし方や睡眠等が体によい生活を送っているかを振り返る機会にさせていただければと思っています。

歯科検診について

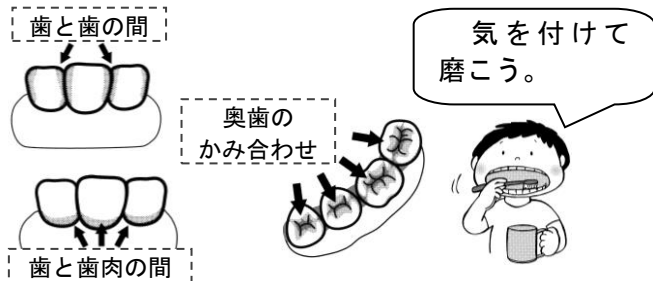
8日(木)から、学校歯科医の細川史郎先生に、歯や歯肉の状態を見ていただきます。

歯肉炎は、丁寧なブラッシングを一週間続けるだけでも改善します。歯を丁寧に磨くように、ご家庭でも声かけをお願いします。また、治療カードは1学期と同様に、検診日から約21日後に配付します。よろしくお願いします。

<歯科検診の日程>

- 10月 8日(木) 6年生
- 9日(金) 5年生
- 12日(月) 4年生
- 15日(木) 3年生
- やまびこ学級
- 19日(月) 2年生
- 20日(火) 1年生

歯の汚れが残りやすい場所



《今月の保健目標》 姿勢に気を付けて 目を大切にしよう



10月10日(土)は、「目の愛護デー」です。「愛護」とは、「大切に守ること」です。視力の低下、目の病気、目のけがに気を付けて、目の健康を守りましょう。

前髪をすっきりさせよう

まえがみがかかると…

目の表面を傷つける



ちらちらして目がつかれる



ものもらいの原因になる



目の健康のためにも、前髪をすっきりさせましょう。

短く切る!



ピンでとめる!



日頃から目にやさしい生活をしよう



☆テレビ・ゲーム・パソコンの画面に近付き過ぎないようにしよう

画面が近いと、目が疲れやすくなり、視力低下の原因にもなります。寝転がってゲームをすると、ゲームの画面との距離が近くなりやすいのでよくありません。

また、ついつい画面に近付いてしまうのは、視力低下のサインかもしれません。

☆眼鏡やコンタクトレンズは合ったものを

度の合わない眼鏡やコンタクトレンズをしていると、目の周りの筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。お子さんが目を細めて見ていたり、黒板が見えにくいと言われるようなら、眼科医での相談をお勧めします。



☆積極的に休息を

情報の8割以上は目から入っているため、普通に生活をしているだけでも、知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。さらに近年は、スマートフォンやパソコンの長時間の使用で、近いところが見えにくくなる「スマホ老眼」が、子供や若い人にも増えているそうです。テレビの電源を消したり、遠くの景色を眺めたり、マッサージしたりして、積極的に目を休めましょう。

