

ほけんだより おひさま 10月

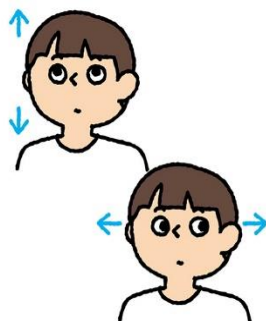
2024. 10. 11
川崎市立古市場小学校
保健室

あきば 秋晴れのすがすがしい^{てんき}が^{つづ}いています。この^{じき}時期は、^{ひるま}昼間は暑く、^{あさばん}朝晩は^{きおん}気温が^さ下がり^{たいちようかんり}体調管理が^{むずか}難しい^{じき}時期です。カーディガンやジャンパーなどを^{ちやくだつ}着脱して^{たいおんちようせつ}体温調節を^{しまし}ましょう。また、^{あせ}汗を^す吸い取り、^{からだ}体の^{ほおん}保温にも^{やくだ}役立つ^{したぎ}下着も^{たいせつ}大切です。

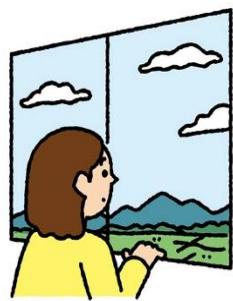


10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使^ししてしまっている^め目。普段から^め規則正しく^{せいかつ}すごし、^{こころ}目にやさしい^{こころ}生活を^{こころ}心がける^{こころ}ことが^{たいせつ}大切です。また^{せつよくてき}プラスαとして^め積極的に^{じかん}目をいたわる^{じかん}時間もとるように^{しまし}ましょう。



眼球^{がんきゆう}を上下左右^{じやうげ}に^{まゆ}動か^{うご}かす^{うご}などして、^め目の^{きんにく}筋肉を^{すトレッチ}ストレッチ。



近く^{ちか}を見ている^み時間^{じかん}が^{つづ}続いた^{あと}後は、^{ととお}遠く^{ととお}の^{けしき}景色を^{なが}眺める。



40℃^むくらいの^む蒸し^むタオル^{など}等で、⁵5～¹⁰10^{ぶんてい}分程度^{あた}温める。

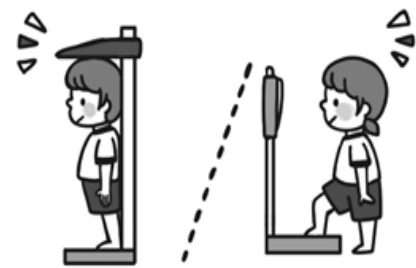


痛み^{いた}や^{じゆうけつ}充血^{かた}がある^ぼ場合^あい、^{みず}水で^{かた}固く^{しぼ}絞つた^{など}タオル^{など}等で^ひ冷やす。

私たちの^め目は、^{ちか}近くのもの^みを見るとき、^{きんにく}よく見える^{きんちゆう}ように^{きんにく}筋肉を^{きんちゆう}緊張させて^{ピン}ピントを^あ合わせて^あいます。勉強^{べんきやう}をしている^あときや^あパソコン・^あスマートフォン^あを見ている^あ間、^あずっと^あ目は^{きんちゆう}緊張^あした^あままの^あ状態^あです。寝る^あ直^あ前^あまで^あパソコン・^あスマートフォン^あを使う^あことは^あひか^あ控え^あましょう。

身体計測を行います

10/21 (月)	個別	1年生	4年生
/23 (水)		3年生	6年生
/24 (木)		2年生	5年生



左^{ひだり}の^に日程^にで^{しんたいけいそく}身体計測^{よてい}を^{かみ}予定^{かみ}しています。髪^{かみ}の^け毛^けが^{なが}長い^こお子^こさんは、^{とうじつ}当日^{とうじつ}は^{とうちゆう}頭頂^{うし}や^{むす}後ろ^{むす}結び^{むす}びを^さ避け^{ふた}、^ゆ二つ^ゆ結び^ゆなど^ゆに^{たす}して^{たす}いただけると^{たす}助^{たす}かります。

身長^{しんちゆう}と^{たいじゆう}体重^{きんちゆう}を^{きろく}記入^{きろく}した^{きろく}『けんこうの^{きろく}記録^{きろく}カード』^{みどりいろ}(^{かえ}緑色^{かえ})^がを持^がち帰^がります。4月^がから^がどの^がくらい^が成長^がした^がか、^{いっしょ}是非^{いっしょ}お子^{いっしょ}さんと^{いっしょ}一緒^{いっしょ}にご^{いっしょ}覧^{いっしょ}ください。保護^{ほご}者^{しや}印^{いん}の^{らん}欄^{らん}に^{おういんご}押印^が後^が、^が学校^がへ^がご^が提出^{ていしゆつ}ください。

成長曲線とは

～成長曲線をつけてみましょう～

ある^{してん}時点^こでの^こ子ども^{たち}達の^{しんちゆう}身長^{たいじゆう}や^か体重^かを^{かくねんれい}各^{しゅうけい}年齢^{しゅうけい}ごと^{しゅうけい}に^{しゅうけい}集^{しゅうけい}計^{しゅうけい}し、^{へいきん}その^か平均^かを^かグラフ^か化^かした^かもの^かです。^{へいきんち}平均^{ちゆうしん}値^{ひやうじゆんてき}を^{せいちゆう}中心^{はんい}に、^{ひやうじゆんへんさ}標準^か的^かな^か成長^かの^か範囲^かとして^かSD^か(^か標準^か偏差^か)^かが^か描^かかれて^かいます。

成長曲線の描き方

『けんこうの^{きろく}記録^{きろく}カード』^かに^かグラフ^かが^かあり^かます。グラフ^{よこし}は^{ねんれい}横^{たてし}軸^かが^か年齢^か、^か縦^か軸^かが^か身長^{しんちゆう}・^{たいじゆう}体重^めの^め目^も盛^めり^もになっ^かて^かいます。^{よこし}横^{たてし}軸^{けいそくち}と^か縦^か軸^かの^か計^か測^か値^かが^かぶ^かつ^かか^かった^かと^かころ^かに^か点^{てん}をつ^かけ^かます。^{おな}同^{きろく}じ^{てん}じ^{てん}ょう^{むす}に^かこれ^かま^かでの^か記^か録^かを^かも^かと^かに^か点^{てん}をつ^かけ、^かその^か点^{てん}を^か結^かぶ^かじ^かょう^かに^かな^かめ^から^かな^か線^{せん}を^かひ^かき^かます。

身長^{しんちゆう}や^{たいじゆう}体重^{すうち}の^{てん}数^か値^こを^かも^かと^かに^か点^{てん}を^か書^かき^か込^かんで^かい^かく^かこと^かにより、^{せいちゆう}成^か長^かの^か度^か合^かい^かや^か経^か過^かを^かみ^かる^かこ^かと^かが^かでき^かます。

成長^{せいちゆう}曲^か線^{せん}や^かお^か子^かさん^かの^か成^か長^かに^か関^かして、^な何^かか^か気^かに^かなる^かこと^かや^かご^か相^か談^か等^かご^かざ^かい^かま^かしたら、^{ほけんしつ}保^か健^か室^かへ^かお^か声^か掛^かけ^かくだ^かさい。

