



ほけんだよりのびやか

家庭数

登戸小学校 保健室

令和6年10月7日⑥号

暑かった夏が終わり、朝晩だいぶ涼しくなり秋の気配を感じる季節となりました。

夏休み明けから、大きな流行はしていませんが、手足口病、マイコプラズマ肺炎、胃腸炎、溶連菌感染症の報告が出ています。全て「その他の感染症」に属するため、出席停止期間の基準はありません。発熱が無く、全身状態が良くなったら登校可能となります。無理をしますと、悪化してしまう場合もありますので、主治医とご相談の上、登校していただけたらと思います。

また、ランドセルに予備マスクをご用意ください。咳が出る場合や、クラスで急にお休みが増えた場合に使用します。自分が感染しないように、周りの人に感染させないようにご協力をよろしくお願い致します。



10月の保健目標 目の健康を守ろう

今月の保健目標は「目の健康を守ろう」です。裏面を読んで、目の健康について考えましょう。

今年度の本校の視力検査の結果をのせます。

1年生は1.0が裸眼で見える児童が84.3%、2年生は79.1%と多くいますが、3年生以上の学年はぐっと下がっています。目は、物を見るだけではなく集中力や運動(身体)能力などにもつながる、大切な働きをもっています。

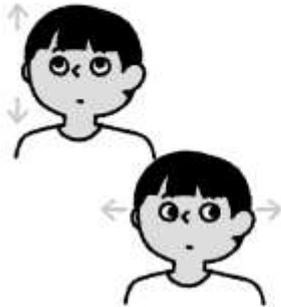
2年生に「目を大切にしよう」という保健指導を実施予定です。授業後に冊子を持ち帰りますので参考にしてください。

	裸眼視力 1.0	裸眼視力 0.7以下と矯正視力
1年生	84.3%	15.7%
2年生	79.1%	20.9%
3年生	59.7%	40.3%
4年生	59.7%	40.3%
5年生	44.3%	55.7%
6年生	50.8%	49.2%
全体	63.0%	37.0%

※裸眼視力は何も使用していない視力のことで、矯正視力はメガネを使用している視力のことです。

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

欠かせない「まばたき」



私たちはまばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせています。涙は、目の乾燥をふせいだり目の表面の傷を治したりと、さまざまな役割をもっています。そのため、スマートフォンを使うことや携帯型ゲーム機で遊ぶことなどに集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまい、目によくありません。目を使うときには、意識してまばたきをするようにしましょう。



はついくけいそくけっか 発育計測結果

8月に行った発育計測の各学年の平均値についてお知らせいたします。一人ひとり個人差があります。人と比べるのではなく、自分の身長と体重がバランス良く成長していることが大切です。

しょうすうてんだいにい (小数点第二位 を四捨五入)		1年	2年	3年	4年	5年	6年
だん 男 子	身長 (cm)	119.1	125.2	131.2	135.4	143.2	148.6
	体重 (kg)	22.1	25.9	29.1	33.0	36.6	42.8
じょ 女 子	身長 (cm)	117.5	123.8	130.1	135.9	144.4	148.5
	体重 (kg)	21.2	24.5	28.0	31.7	37.1	40.9