


# ほけんだより のびやか

登戸小学校　保健室
令和９年10月２日⑥号

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。

本校では、９月にインフルエンザが流行し学級閉鎖を２クラス行いました。ご協力ありがとうございました。シルバーウイーク中にインフルエンザに苦しんだ児童も多くいたようです。感染症の流行は少しずつ落ち着いてきました。インフルエンザの他にも、コロナに感染している児童も見受けられました。現在は、寒暖の差から体調を崩したり、喉の痛みを訴えたりする児童がいます。登校前の健康観察にご留意ください。

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。

１～３年生は１．０が裸眼で見える児童が７０％以上と多くいますが、４年生以上の学年はぐっと下がっていき６年生は５０．８％と半分です。目は、物をみ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 | ８３．８％ | １６．２％ |
| ２年生 | ７５．７％ | ２４．３％ |
| ３年生 | ７１．０％ | ２９．０％ |
| ４年生 | ６４．５％ | ３５．５％ |
| ５年生 | ５３．１％ | ４６．９％ |
| ６年生 | ５０．８％ | ４９．２％ |
| 全体 | ６７．４％ | ３２．６％ |

※裸眼視力と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

## 目としせいをまもる！
## スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

**へやを明るくする**



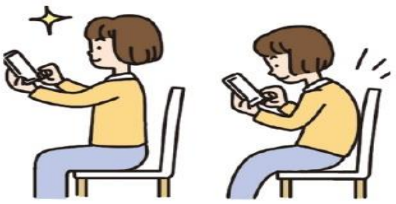

**ときどき休む（1時間→15分ほど休けい）**



**目と画面をちかづけすぎない**



**「寝ながら」「ねこぜ」をさける**



**ごはん・おやつのときは使わない**



**「歩きながら」はぜったいダメ！**




## 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。

| （小数点第二位を四捨五入） | | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 男子 | 身長（cm） | 118.1 | 124.9 | 130.9 | 136.4 | 142.2 | 148.0 |
| | 体重（kg） | 21.8 | 25.9 | 29.2 | 33.9 | 36.9 | 42.0 |
| 女子 | 身長（cm） | 117.9 | 123.8 | 129.1 | 136.1 | 143.0 | 149.1 |
| | 体重（kg） | 21.3 | 24.6 | 27.0 | 31.8 | 36.5 | 40.3 |

イラスト出典：東山書房（健康教室）