

9月の身体測定結果をお知らせします。

(単位：cm・kg)

学年	男子			学年	女子		
	月	身長	体重		月	身長	体重
1年	4月	117.6	21.8	1年	4月	115.3	20.7
	9月	120.0	22.2		9月	117.6	21.3
2年	4月	122.4	23.3	2年	4月	120.9	22.8
	9月	125.2	24.8		9月	123.8	23.9
3年	4月	128.5	26.3	3年	4月	126.8	25.7
	9月	131.0	32.4		9月	129.4	26.7
4年	4月	134.0	29.8	4年	4月	134.0	29.3
	9月	136.2	30.5		9月	137.5	31.3
5年	4月	140.1	35.8	5年	4月	140.4	33.4
	9月	142.6	37.1		9月	143.4	34.6
6年	4月	147.1	40.8	6年	4月	146.0	41.3
	9月	150.7	42.9		9月	148.6	43.0

10月になり、過ごしやすい季節となりました。左表は、向山小学校の児童の4月と9月の身長と体重の平均を表しています。お子様の身長と体重がどれくらい増えたか、ご家庭で話し合い、今後の参考にいただければ幸いです。

早くから大きくなる人や、後からゆっくり大きくなる人、いろいろな人がいます。健康な成長のためには、栄養のバランスのよい食事を取り、たくさん外で遊び、しっかり寝ることが大切です。

今、大きいことや小さいことを、それほど心配することはありません。しかし、健康カード裏面の成長曲線の表

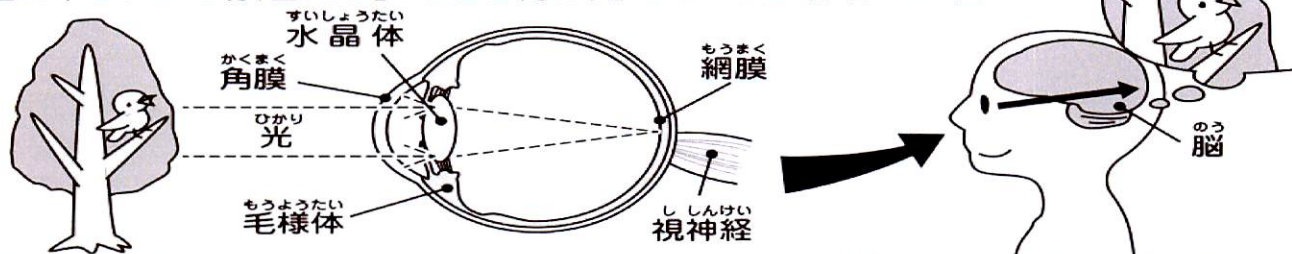
をみて、お子様の身長曲線が-2.5SD以下の場合、専門医への受診をおすすめします。

もし気になることなどがありましたら、保健室へご相談ください。



目で物を見るしくみ

目に入ってきた光は、水晶体によって、ゆがんだり、ぼやけないよう調節され、眼球の後ろの網膜という部分に映し出されます。網膜に映った光が脳へ届くと、脳は「きれいな景色だな」などと何が見えているか判断します。



水晶体は毛様体という筋肉とつながっていて、この筋肉の伸び縮みで水晶体を引っ張ってレンズの厚みを変え、遠くの景色や近くの細かい文字など、その時見たいものはっきり見えるよう調節しています。水晶体がうまく機能しないと、網膜ぴったりところに光を映せず、ぼやけてしまいます。メガネをかけることで、水晶体のはたらきを助けるレンズが増えるので、ぼんやり見えていたものがはっきり見えるようになるのです。

目の元気チェック

★お子さんと一緒にチェックをしてみましょう。

<p>前髪は目にかかっていませんか？</p>  <p>●ちらつき現象 目の前にいつもすだれがかかったような状態をいいます。ピントが合わせにくく疲れやすい。</p>	<p>目が疲れたら休ませてありますか？</p>  <p>●疲れをとる方法 ・遠くの景色を眺める ・原因になったものをやめる ・早く寝る</p>	<p>テレビやゲームのルールがありますか？</p>  <p>●ルールの例 ・離れて見る ・続けてしない・見ない ・部屋を明るくする</p>
<p>食べ物に好き嫌いはありますか？</p>  <p>●目によい食べ物 ・ビタミンA＝緑黄色野菜 (細胞の新陳代謝) ・ビタミンC＝果物 (水晶体の透明度を保つ) ・ビタミンB群＝レバー、魚 (充血解消、視力維持)</p>	<p>見えにくいと感じたことはありませんか？</p>  <p>●がまんしすぎると ・視力がおちる ・目が疲れる ・頭痛や肩こりが起こる ・気分が悪くなる</p>	<p>めがねを使っている人へ 眼科で定期的にもてもらっていますか？</p>  <p>●めがねのチェック ・視力に変化はないか ・フレームのゆがみ ・レンズのきずや汚れ</p>

かぜと間違えやすい 秋の花粉症

秋から冬にかけて気温が下がっていくと感染症が流行しやすくなります。しかし、くしゃみや鼻水といった症状が出るのは感染症だけではなく、毎年秋になると体調が優れない人は、秋の植物が原因の花粉症かもしれません。



秋の花粉症の原因になる植物

フタクサ(キク科)

ヨモギ(キク科)

カナムグラ(クワ科)

花粉が飛散する時期は地域の気温によって異なりますが、これらは8～10月に多く飛散します。5～8月に花が咲いて花粉が飛ぶイネ科の植物の花粉症もあります。

10月の保健行事

8日(木) 秋の歯科健診 (2・4・6年)

15日(木) 秋の歯科健診 (1・3・5年)