

ほけんだより 10月

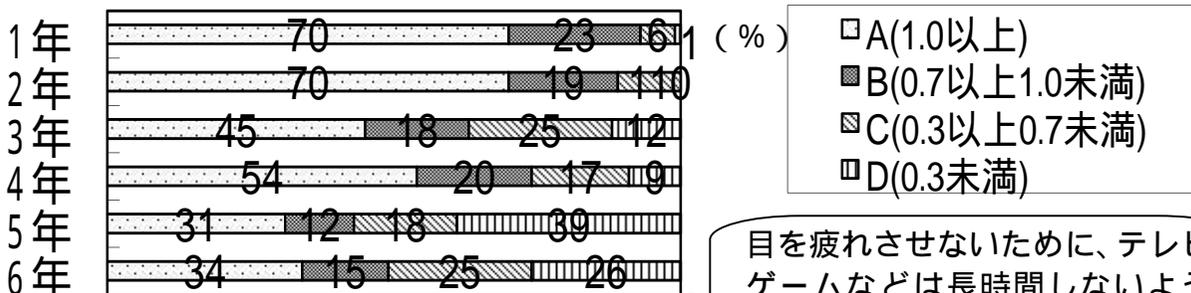
練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
養護教諭 村上 恵美子
平成 24 年 10 月 2 日発行
(家庭数配布)



10月は、8日が「骨と関節の日」、第2月曜日は「体育の日」、10日は、横にするとさる人間の目とまゆ毛のように見えることから、「目の愛護デー」と言われています。今月は、健康に関する記念日が多い月です。自分の健康について、特に目や視力について考えてみましょう。

視力検査の結果 (4月 本校の定期健康診断より)

全国の調査(平成 23 年度の学校保健統計調査)によれば、小学校で視力が 1.0 に満たない人(B、C、D)の合計は 29.7%(東京都では 35.7%)、中学校では 51.6%(東京都では 60.2%)です。本校で視力が 1.0 に満たない人は、49.6%(265 名)でした。



- A(1.0以上)
- B(0.7以上1.0未満)
- ▨ C(0.3以上0.7未満)
- ▩ D(0.3未満)

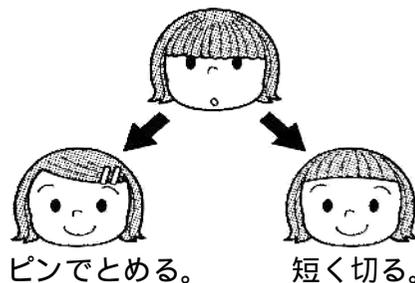
10月の保健目標

目を大切にしよう

読書や勉強をする時は、明るいところで、良い姿勢ですることも大切です。

また、前髪が目に入らないようにすることも大切です。

目を疲れさせないために、テレビゲームなどは長時間しないようにしましょう。



目は
30cm以上
机から離す

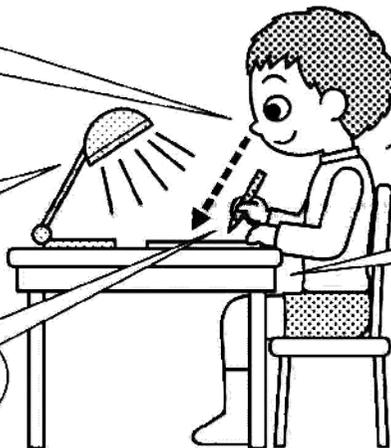
スタンドで
手もとも
明るく

えんぴつは
色の濃い
ものを使う

せすじを
まっすぐに
のばす

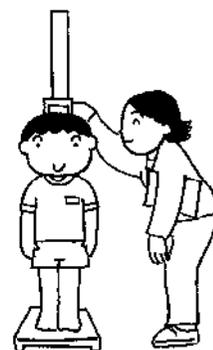
おなかと机は
こぶし1つぶん

いすに
深く
座る



発育測定の結果(9月の身長・体重の平均値、4月からの伸びと増加)

		身長(cm)			体重(kg)		
		9月	4月	伸び	9月	4月	増加
男子	1年	117.8	114.9	2.9	21.2	20.3	0.9
	2年	125.9	123.9	2.0	24.7	23.7	1.0
	3年	130.1	128.0	2.1	28.1	26.8	1.3
	4年	136.7	134.8	1.9	32.0	30.6	1.4
	5年	141.8	139.7	2.1	35.0	33.3	1.7
	6年	146.6	144.1	2.5	40.3	37.7	2.6
女子	1年	119.1	116.2	2.9	21.9	21.0	0.9
	2年	124.1	121.7	2.4	24.7	23.0	1.7
	3年	129.4	126.9	2.5	28.6	26.8	1.8
	4年	137.1	134.4	2.7	30.1	29.6	0.5
	5年	143.0	140.2	2.8	35.8	33.9	1.9
	6年	149.0	146.3	2.7	39.8	37.9	1.9



伸び(身長)・増加(体重)は、
(9月測定平均—4月測定平均)の差

9月の測定時に、各学年に合わせて次のような**保健指導**を行いました。

1、2年生は、紙芝居「よふかしおにとはやねちゃん」で、成長期に必要な睡眠を確保するために夜9時に寝ると良いこと



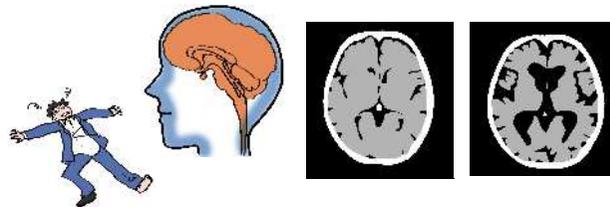
3、4年生は、朝ごはんが体(心身、頭、腸)に与える影響「目覚ましスイッチ朝ごはん」、赤・黄・緑の食品の働きなど



5年生は、9月9日救急の日になんで、ケガの手当(保健室前にも掲示しました)



6年生は、脳と酔いの関係、飲酒が人体に与える影響などから未成年の飲酒の害



成長期の子供たちにとってどれもとても大切な内容です。ぜひ、ご家庭でも話し合ってみていただきたいと思います。



先月の保健室から

9月に保健委員会の児童が各教室を周り、清潔検査(爪は短いか、ハンカチ・ティッシュを身に付けているか)を行いました。「検査を始めると、急いで(ハンカチ等を)ロッカーのランドセルに取りに行く人が多くて困った。」との反省がありました。保健室でも、「この服ポケットがないので、ハンカチを持っていません。」という声を聞きます。おしゃれなデザインも良いですが、子供のときにはハンカチを身に付けるという生活習慣を付ける方が大切なように思われます。汗をかいて外遊びをしたり、給食前に手洗いをしている子供たちが、いつも清潔なハンカチを身に付けられるようご協力よろしくお願ひします。

