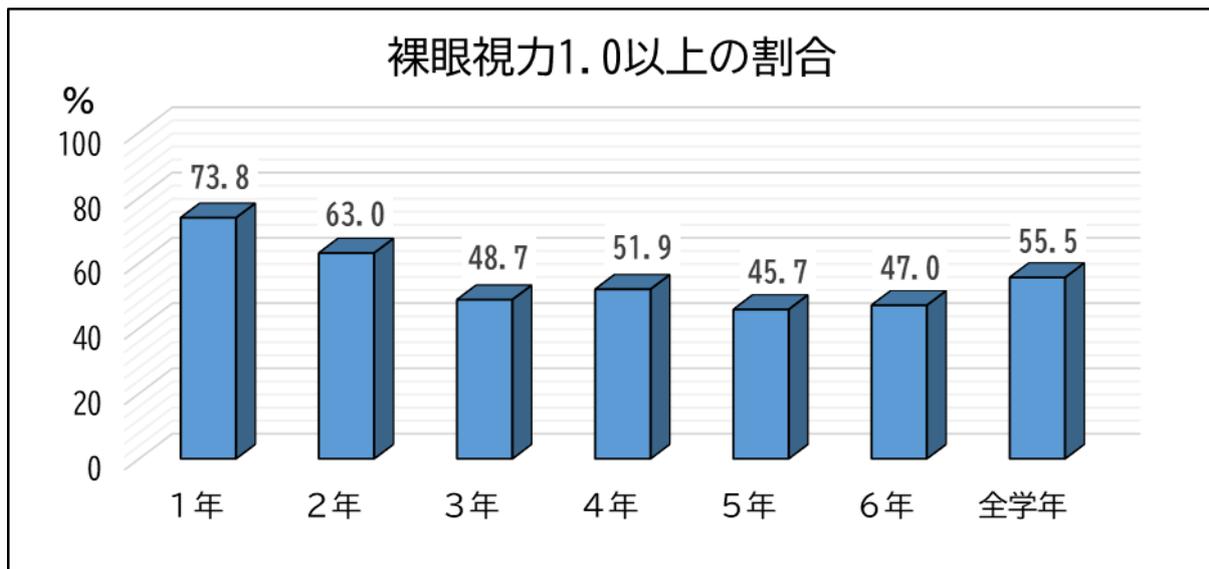


ほけんだより

令和6年9月30日
練馬区立北町西小学校
校長 小松田 早苗
養護教諭 保坂 翔子

10月の保健目標は、「目を大切にしよう」です！

春の視力検査では、3・5・6年生の半数以上の児童が裸眼視力1.0未満という結果になりました。学校では、タブレットを使用して学習をする授業が増えてきています。目に負担がかからないように配慮しながら使用していますが、ご家庭でも使用する際に、画面から目を30cm以上離す、30分に一回は休憩する等、気にかけていただくとありがたいです。よろしくお願いします。



目によい生活について



見るものから30cm離し、
時間を決めましょう。



睡眠をしっかりととり、
目を休ませましょう。

外遊びをして太陽の光を
浴びよう。



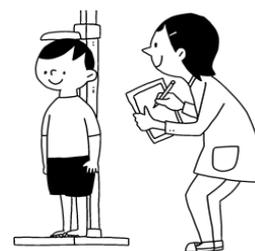
9月身体測定平均値

9月に測定した身長・体重の結果を記載した「発育のようす」を、個人保護ファイルに入れ、10月2日（水）に配付します。内容をご確認いただき、ご家庭で保管をお願いします。なお、個人保護ファイルは、学校へお戻しく下さい。よろしくお願いいたします。

学年	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	117.6(+2.6)	118.0(+2.5)	21.7(+0.5)	22.2(+0.9)
2年	124.3(+2.6)	124.5(+2.7)	24.6(+1.0)	25.1(+1.1)
3年	130.6(+2.5)	131.8(+2.6)	28.4(+1.3)	30.0(+1.9)
4年	135.5(+2.4)	137.2(+3.0)	32.4(+1.8)	30.9(+1.8)
5年	141.8(+2.5)	143.4(+3.1)	37.3(+2.0)	37.2(+2.2)
6年	149.8(+3.8)	150.9(+2.7)	41.9(+2.4)	44.8(+2.5)

※ () は、4月の測定結果との差です。

一人ひとり成長のスピードは違います。
目安としてご覧ください。



10月の保健行事について

日程	対象学年	内容
10月 3日 (木)	全学年	【歯科検診】 朝食後、歯磨きをして来てください。
	4年生	【咀嚼指導】 日本大学歯学部附属歯科衛生専門学校の方々をお招きし、噛むことの大切さについて学習します。
10月 8日 (火)	6年生	【移動教室前日健診】 体育着と移動教室用健康カードを持たせてください。
10月17日 (木)	4年生 (希望者のみ実施)	【色覚検査】 詳細については、後日、別紙でお知らせします。