

# ほけんだより10月号

令和4年 10月 3日  
練馬区立光が丘夏の雲小学校  
校長 宮林 伸之  
養護教諭 原田 里美

すっかり秋らしい天気になってきましたね。特に朝と夜は、肌寒く感じる毎日です。この時期は、空気が乾燥しやすい季節です。空気がかわくと、のどもかわいて痛くなったり手などの皮ふもカサカサになってかゆくなったりします。こまめな水分補給でのどを守ったり、皮ふにはクリームをぬったりなどしましょう。

10月の保健目標

## 目を大切にしよう

最近、こんなことないですか？

### 視力低下のサイン!!

テレビやゲームの画面に近づいて見ってしまう。



目を細めたり、みけんにしわをよせたりして見ている。



おたまを横にかたむけたり横にしたりして見ている。



片目で見ようとする。



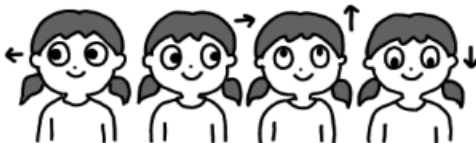
当てはまる人は視力が低下しているかも!? お医者さんに相談してみましょう。

目がつかれた時は、アイアイ体操をしてみよう

① 目を右・左・上・下に動かす

② 右を見ながら目を回す  
左を見ながら目を回す

③ 目をぎゅっとじては、とひらく

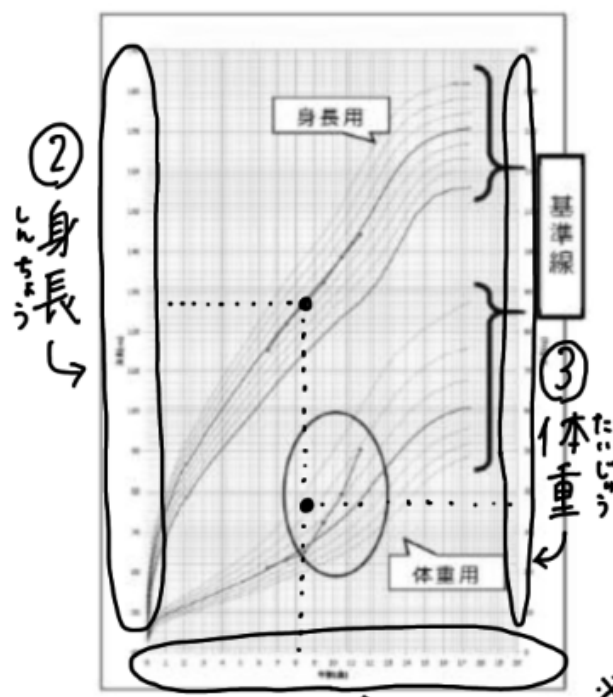


10月31日～11月4日に、3年生～6年生は秋の視力検査があります。メガネをかけている人は、わすれずにもってきましょう。

# 成長曲線ってなんだろう？

前回の保健だよりで成長曲線について少し話したところ、  
「実際にどうやるの？」と言った声や「ひまん度はどのくらいだろう」などの声も...  
も身長を気にする人や「ひまん度はどのくらいだろう」などの声も...

## 自分の成長曲線をみてみよう!!



成長には、一人一人異なるところがあります。お家のひとと一緒に成長曲線を見て、自分の成長を振り返ってみましょう。

- ① 横軸に自分の年れいをさがす。
- ② 自分の身長をさがし、年れいの軸とまじわる所に点をつける。
- ③ 自分の体重をさがし、年れいの軸とまじわる所に点をつける。

※基準線より上向き、下向きが強いと異常の可能性  
があります。お医者さんに相談してみましょう。

① 年れい  
② 自分のひまん度は、どのくらい!?

	やせ傾向		ふつう 普通	肥満傾向		
	-20%以下			20%以上		
判定 ひまん度	高度やせ	やせ		軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
肥満度	-30%以下	-30%超 -20%以下	-20%超～ +20%未満	20%以上 30%未満	30%以上 50%未満	50%以上

しっかり「かむ」ことを意識することで、ひまを予防することができる  
と言われています。1口につき20回以上かむようにしましょう!

