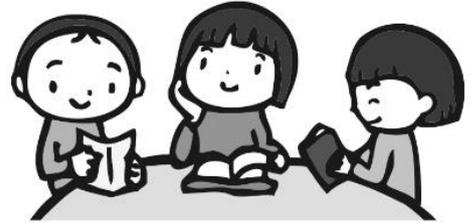


ほけんだより 10月

令和5年9月29日
練馬区立下石神井小学校
保健室

もうしょ つづ がつ お 猛暑の続いた9月が終わり、やっと秋らしさを感じられるようになってきました。
なつ つか きせつ か 発熱や咳、のどの痛みといった体調不良での来室や、欠席
おお がつ あさばん すず が多い9月でした。朝晩も涼しくなっていますので、洋服等
ちようせつ たいちよう くず で調節して、体調を崩さないように気を付けてくださいね。
これから秋本番。秋の味覚を楽しんだり、外でたくさん体を動かしたりして、元気に過ごしていきたいですね。



10月のほけん目標：「目を大切にしよう」

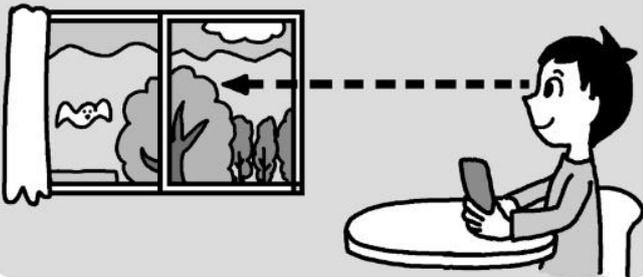
ほけんしつ 保健室にも、目の疲れからくると思われる頭痛を訴
える児童も多く来室します。タブレットやゲーム等
を使用するときは、意識して目を休めてください。タイマ
ーを使ってみるのもよいですね。

つか 疲れ目、**ホッ** といやそう



【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート
(約6m)離れたものを見て、
目を休ませます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、
米国眼科学会が推奨しているものです。

目の奥がズーンと重い時などは、ホットタオルで温めると楽になりますよ。

目に優しい前髪に



目にいつも髪の毛がかかっていると、目を清潔に保てず、傷ついてしまったり、見え方にも影響したりすることがあるので、注意です。

★ ★ 身体計測を行いました! ★ ☆ (表は平均値です。)

身長



体重



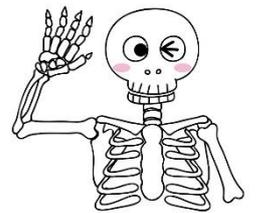
	男子			女子		
	4月	9月	伸び(cm)	4月	9月	伸び(cm)
1年	117.0	119.5	2.5	116.2	118.6	2.4
2年	121.8	124.5	2.7	122.2	124.7	2.5
3年	129.1	131.3	2.2	129.1	131.3	2.2
4年	133.3	135.8	2.5	133.0	136.0	3.0
5年	139.6	142.0	2.4	141.6	144.4	2.8
6年	146.6	150.2	3.6	148.0	150.6	2.6

	男子			女子		
	4月	9月	増加(kg)	4月	9月	増加(kg)
1年	21.9	23.0	1.1	21.1	22.0	0.9
2年	23.8	25.3	1.5	23.4	24.6	1.2
3年	28.3	29.8	1.5	27.7	29.1	1.4
4年	31.3	33.3	2.0	29.3	31.0	1.7
5年	34.9	37.1	2.2	33.9	35.9	2.0
6年	38.4	41.3	2.9	38.7	40.5	1.8

男子の平均を見ると、身長・体重ともに、6年生に大きな変化がありました。女子では、4年生の身長の伸び幅が1番大きく、体重の変化は5年生が1番大きい結果になりました。
 ※この結果は平均値です。体の成長の程度や時期には個人差がありますので、御心配なことがありましたら、いつでも御相談ください。

★ ★ ミニ保健指導も行いました ★ ☆

- 1年生 ジュースやアイスの中の砂糖の量について知り、取りすぎることで起こる体への影響と、適切な砂糖の取り方について学びました。
- 2年生 骨の働きと、強い骨を作るために大切なことを学びました。
- 3年生 手洗い実験をして、洗い残しをブラックライトで確認しました。
- 4年生 自分の姿勢を見直して、正しい姿勢について学びました。
- 5年生 砂糖を取りすぎることで起こる体への影響や、夏バテについて学びました。
- 6年生 短所でも、見方を変えると長所にもなります。そんなリフレーミングの考え方で、自分や友達のよいところをさらに見つけられるよう、みんなで考えてみました。



★ ★ 秋の歯科検診について ★ ☆

<日時> 10月19日(木) 8:45~ 保健室 (対象者には事前にお知らせします。)

<対象> 春の歯科検診で、虫歯や歯肉炎、歯石等があり、治療が終わっていない人(受診済みの方は、お早めに保健室まで受診報告書の提出をお願いいたします。)