



ほけんだより



令和2年10月 5日 No.8
朝霞市立朝霞第二小学校 保健室
《上着とハンカチを忘れずに！》

10月の保健目標：目を大切にしよう…視力検査の結果はどうでしたか？

健康診断の結果はどうですか？



8月から始まった健康診断も残り半分となりました。

8・9月中に実施した健康診断の結果から医療機関等の受診が必要とされた児童のみなさんには「定期健康診断結果のお知らせ」を配付しました。受診された後、受診結果を学校までお知らせください。

なお、学校での健康診断はスクリーニングを目的として行われるため、受診結果が「問題なし」となることがあります。

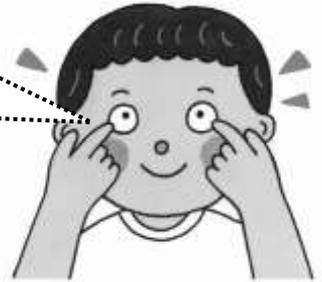
また、視力検査結果は10月8日(木)に実施が予定されている眼科検診後、配付いたします。

眼科検診

眼科検診では、お医者さんが目に病気はないかを調べます。

眼科検診当日は、目に髪がかからないように髪型に注意しましょう。

検診当日は、目をこすらないように気をつけてね。



涼い→暑い→涼い季節

昼間は暑いときもありますが、朝や夕方は少し涼しいですね。だんだんと秋っぽくなってきました。このようなきはかぜをひいたり、体調をくずしやすくなったりします。暑いからといって薄着だけで出かかず、長袖の服も持って行くなど、寒くなったときに着られる服を準備しておきましょう。また、ふだんから早く寝たり、しっかりと栄養をとったりして、体調をととのえておくといいですね。



最近、体調不良で保健室へ来る児童のお話を聞いていると…

「半そでです学校へ来てしまっていて寒い」
「昨日、寝るときに半そでで寝てしまっていて、朝からかぜ気味」
という声を耳にすることが多くなりました。

また、休み時間に元気がいっぱい遊んで汗をかいたあと、そのまま過ごしてしまっていて体を冷やしてしまうということも目にします。

季節の変わり目は気温の変化が大きいため、上着を持ってくる等、服装を調節できるとよいですね。

また、まだまだ汗をかくことがあります。タオルやハンカチも忘れずに。

10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

昨年度より、視力が悪化した児童が多いように感じます。

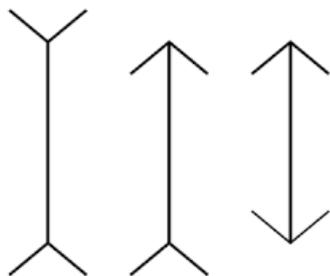
学校が休校中、つつい長い間ゲームや動画等を見てしまった人はいませんか？

大切な目を守るため、目に優しい生活を心がけましょう。

どんなふうに見えるかな? 「目のさっかく」

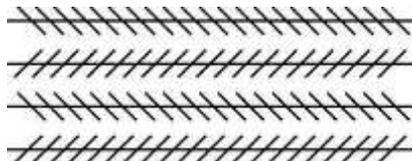
① 3本のたて線

長さがバラバラに見えますが、実はどれも同じ長さです。



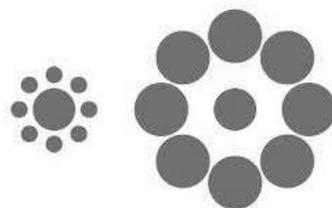
② 4本の横線

斜めに見えますが、実はどの横線も真っ直ぐに引かれています。



③ 真ん中の円

左側の円が大きく見えますが、実はどちらも同じ大きさです。



身体計測結果(8月実施)

全学年、8月に身体計測を実施しました。

新型コロナウイルス感染症の影響で1学期には実施できませんでしたが、みなさんがグーンと成長している姿が見られてうれしかったです。

ただ、体重の増えがあまり見られず、心配です。生活習慣を整えて、身長と体重をバランスよく成長させられるとよいですね。

各学年、男女別の平均値です。

自分の結果と比べず、あくまでも参考として見てください。

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	男子	119.4	125.0	130.8	135.5	141.6	149.2
	女子	118.6	123.8	129.9	136.6	144.9	150.3
体重 (kg)	男子	22.1	25.7	28.8	32.5	35.9	42.3
	女子	23.0	24.2	28.6	32.9	38.0	42.1