



令和5年10月2日
蓮田市立黒浜西小学校
保健室



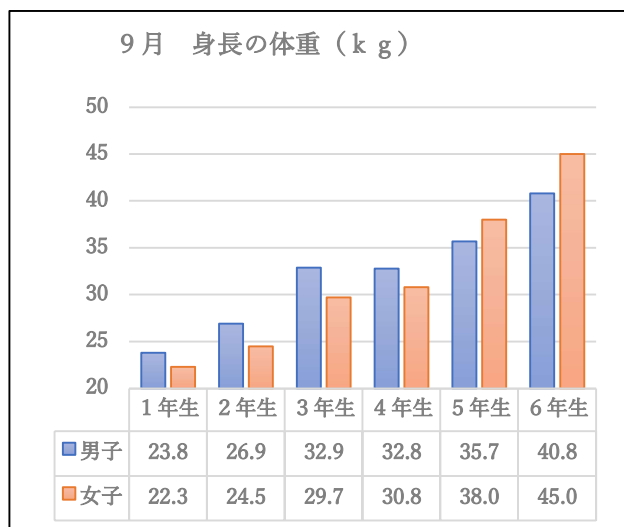
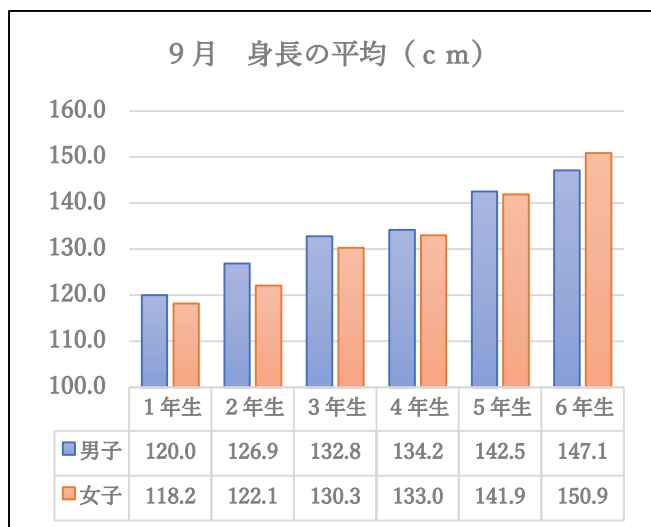
例年になく季節外れの暑い日が続きましたが、ようやく、涼しくなってきましたね。過ごしやすくなる反面、夏の疲れやアレルギー症状が出やすい時期でもあります。規則正しい生活を送り、免疫力を高めていきましょう！

今月の保健目標

目を大切にしよう

今月の保健行事予定

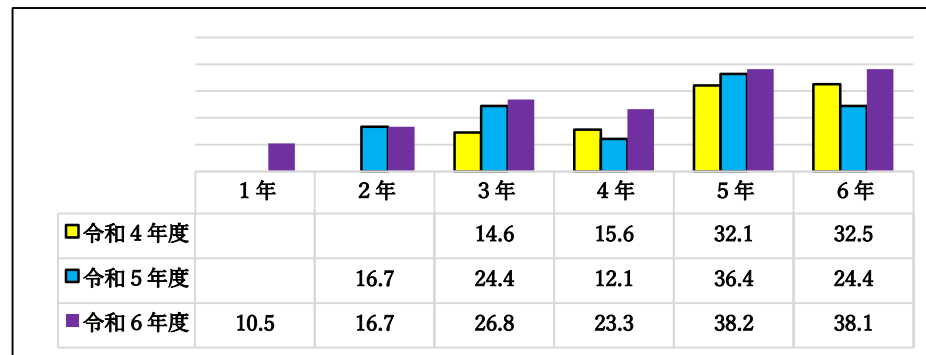
8日(火)就学時健康診断 12:50~
12日(土)埼玉県歯科衛生士会歯みがき指導 1年生 2, 3校時(公開授業)



4月平均から9月平均の変化(身長:cm 体重:g)

学年	身長の伸び(cm)		体重の伸び(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	2.5	2.4	1.2	1.3
2年生	2.2	2.3	1.0	1.2
3年生	2.8	2.3	2.3	3.4
4年生	1.4	2.1	1.3	1.9
5年生	3.1	2.6	2.0	2.3
6年生	3.3	2.4	2.4	2.2

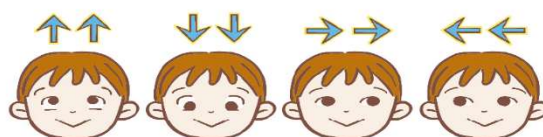
*「身長」の伸びだけ、「体重」の増減だけではなく、大切なことは「バランス」です。けんこうかーどの裏側に、「発育曲線」が載せてあります。年齢+身長+体重を当てはめてみましょう。何か心配なことがあったらいつでも保健室に相談にきてくださいね。



4月の視力検査の「B(0.9)以下」の人数の変化です。学年があがるにつれて、視力低下が増えていることがわかりますね。「なんだか見えにくいな?」「目が疲れやすいな」という時は、早めに眼科に行きましょう。見えにくいまましていると、目に負担がかかり、より見えにくくなってしまいます。



近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメです。



手洗い忘れていませんか?



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。