

# ほけんだより



令和元年10月2日  
黒部市立  
荻生小学校

10月に入り、すっかり秋らしくなってきました。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋・・・みなさんはどんな「〇〇の秋」を過ごしますか？秋は季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。すてきな秋を過ごすためにも、手洗い・うがいをしてかぜや病気を予防しましょう。



## 10月の保健目標

### 目を

### 大切にしよう



## 10月10日は

## 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」といって、目を大切にする日です。日頃から、目にやさしい生活を送っているか、チェックしてみましょう！あなたは何ポイントかな？？できているものの□に色を塗ろう。10点満点目指して、生活を見直しましょう！

### しせい 姿勢

机と目の  
距離は30cm



足の裏  
が着く

背筋まっすぐ

### へや 部屋の明るさ

ポイント

/ 10



部屋は明るく  
して過ごす

### セルフチェック

下の項目に当てはまる  
ものがなければチェック

## 目にやさしい生活



### め 目の休養

- 目が疲れる
- よく目が赤くなる（充血）
- 目がしばしばして涙が出る
- 目やにが出る

十分な  
睡眠をとる

遠くの景色  
を見る

### メディア

明るい場  
所でする

使う時間は  
1時間以内

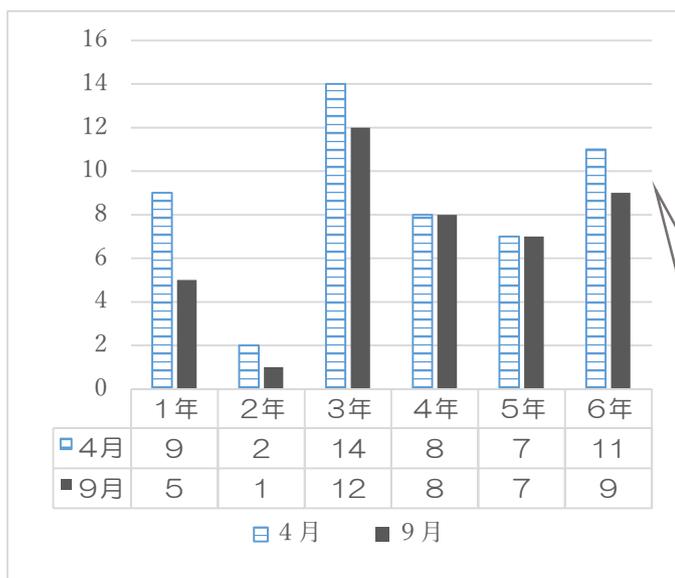


目と画面の  
距離は50cm

がくねん 学年	だんし 男子				じょし 女子			
	しんちよう 身長 (cm)	がっ 4月との ひかく 比較(cm)	たいじゅう 体重 (kg)	がっ 4月との ひかく 比較(kg)	しんちよう 身長 (cm)	がっ 4月との ひかく 比較(cm)	たいじゅう 体重 (kg)	がっ 4月との ひかく 比較(kg)
ねん 1年	121.8	+2.6	22.3	+1.3	117.1	+2.0	20.0	+1.1
ねん 2年	128.0	+2.4	27.3	+1.9	123.3	+2.0	23.6	+1.2
ねん 3年	132.6	+1.5	29.1	+0.8	129.5	+2.2	25.4	+1.2
ねん 4年	139.7	+2.2	34.4	+1.7	136.6	+2.5	31.6	+1.4
ねん 5年	141.7	+1.5	39.6	+3.2	142.6	+2.6	35.2	+2.4
ねん 6年	149.0	+2.1	43.0	+1.6	151.3	+2.4	39.6	+2.0

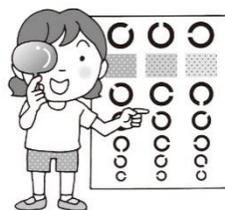
9月2日(月)、3日(火)に行った身体測定・視力測定の結果をお知らせします。

がくねん ていしりょくしゃすう しりょく みまん  
**学年の低視力者数(視力が1.0未満)**



まいにち しょくじ うんどう すいみん  
 毎日の食事・運動・睡眠のおかげで、どの学年も身長、体重ともにぐんぐん成長していますね。今の時期は、日中も涼しく、スポーツにぴったり!なるべく外で元気に体を動かしましょう!

がっ ひかく  
 4月と比較すると、  
 ていしりょくしゃすう ぞうか  
 低視力者数の増加は  
 ありませんでしたが、  
 がつどうよう きくねんど  
 4月同様、昨年度より



も低視力者の割合は高いままです。C(0.7未満)やD(0.3未満)になると視力の回復が難しくなるので、日頃の心がけで、視力の低下を防ぎましょう。



せんげつ せいかつしゅうかん ほけん いんかい かつどう  
**先月の生活習慣チェック(保健委員会の活動)**

2学期から、月初めの1週間で5項目チェックをすることとなりました。その他の週は、毎週月曜日に「はんかち・ティッシュ」のチェックをします。保健日よりでは、5項目でポイントが高かった学年をお知らせしていきます。

- |            |        |      |              |      |     |
|------------|--------|------|--------------|------|-----|
| はんかち・ティッシュ | …6年生   | 82点  | はや           | …5年生 | 94点 |
| つめ         | …2、3年生 | 100点 | メディア         | …2年生 | 90点 |
| まえがみ       | …2年生   | 100点 | 10月も頑張りましょう! |      |     |

