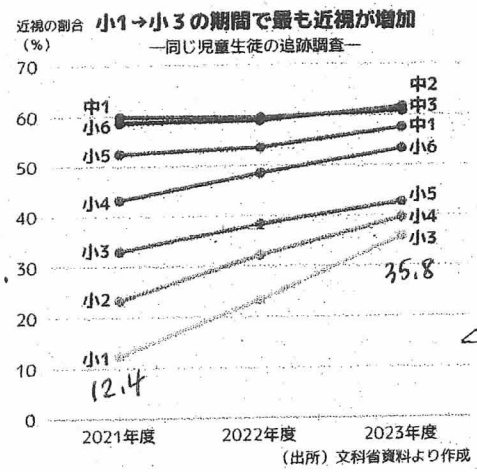


ほけんだより 10月号

10月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。汗をかいたらハンカチでふいて、冷房の冷たい風で体を冷やさないようにしましょう。

今月のほけんもくじ
目を大切にしよう

今! みんなの「め」がキケン! 自分の目は自分で守ろう!!



文部科学省が2021~2023年に実施した調査の結果をお知らせします。

小1→小3で近視が3倍!!

同じ児童を追跡したら、低学年に近視が急増していました。

視力低下がおこしやすい子の特徴として...

- 学校以外で長時間使用 (1日2時間以上)
- 学校以外で長時間使用 (1日2時間以上)
- 学校以外で長時間使用 (1日2時間以上)

長時間・近いところを見る時に
気をつけること3つ

① 30cm以上
はなす

② 30分に1回
20秒以上
目を休める

③ 部屋を十分に
明るくする

しりよくけんさ 希望調査

休み時間を使って、少人数ずつ視力検査を行います。希望する人は、名前を書いて、セリとらずに伏見先生までい出してください。

しめ切り: 10月8日(火)

※必ずおうちのひと相談して決めてね!

ねん くみ

なまえ

結果は、けんこうてちょうに記入します。持ち帰っておうちのひととしゃべってかんにしたら、もう一度学校にいで出してください。

9月 身体測定の結果 (平均)

※のび・ふえは4月からの増加量です。

おとこのこ				学年	おんなのこ			
身長(cm)	のび	体重(kg)	ふえ		身長(cm)	のび	体重(kg)	ふえ
119.0	2.4	23.0	1.0	1	118.5	2.4	22.2	1.1
126.1	2.2	25.1	1.1	2	124.3	2.4	25.5	1.2
132.0	2.2	30.7	1.9	3	131.1	2.6	28.6	1.5
134.8	2.2	31.9	1.5	4	136.9	2.5	31.9	1.2
143.7	2.8	38.1	2.5	5	142.9	2.9	37.3	2.3
149.7	3.2	40.7	2.0	6	150.7	2.3	43.4	1.8

裏表紙内側に
に押印して
提出してください。
しめ切り
10/8(火)



歯の健康に合ったみがき方を見つけよう

9月の身体測定では、このテーマでお話をしました。子どもたちのふりかえりを紹介します。

- 3年生
 - これで、はとはの歯をみがけるようになりました。家でもやれそうです。
 - 今日おしえてもらったほうほうは、はぐきからちがでなからたので、かぞくにおいえます。うれしいです。
 - もちかたとか家ではきにしていなからたけれど、えんぴつもちをいしきしてやっていたいです。
- 4年生
 - タフトブラシを使いこなしたい。
 - はとはぐきのさかい目をみがくときは、ななめ45°にして、これからがんばろうと思います。
- 5年生
 - こんなにもはみがき道具があるなんて知らなからたので、いろいろ使っていたいです。
 - 糸田かいところをみがくときは、タフトブラシやハブラシを使いばいいと1かた。
- 6年生
 - タフトブラシをかう気持ちになった。
 - いろんな歯みがき道具を、自主学习で言いたい。

