

# ほけんだより 10月



<10月保健目標>目を大切にしよう

「暑い」から「寒い」へ…季節の変わり目です。夏のころに比べて、昼が短く、夜が長くなってきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすいです。暑さ、寒さは衣服で調整できるように薄い上着があると便利です。



10月8日(土)

運動会!!

## 運動していますか?

髪：動きやすいようにしっかりゴムでむすぼう。

運動会に向けての練習が本格化しています。それに伴い、ケガをする人が増えています。コロナ禍も3年目になり、運動不足のつげが出てきているように感じます。積極的に運動する時間をつくりましょう。



下着：体操服の下に、通気性のよい下着を着よう。

つめ：手足ともに短く切ろう。

くつ：自分のサイズに合ったくつをはこう。

### ☆運動するといいいことたくさん! ☆

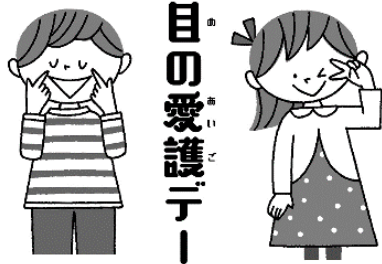
- ・ネガティブな気分を発散!
- ・脳が元気になる!
- ・心と体をリラックス!
- ・睡眠のリズムを整える!



9月身体測定結果

どの学年も身長は2cm、体重は1kgの増加がありました。大きくなっていますね♪

	身長 (cm)				体重 (kg)			
	男子		女子		男子		女子	
1年生	119.1	↑2.6	119.5	↑2.8	22.1	↑0.9	22.4	↑1
2年生	126.8	↑2.2	124.5	↑1.8	26.7	↑1.5	24.7	↑1
3年生	131.7	↑2.7	132.1	↑2.8	29.3	↑1.5	28.6	↑1.4
4年生	136.1	↑1.9	137.6	↑2.6	32.9	↑1.4	32.2	↑1.6
5年生	143.5	↑2.8	144.3	↑3	37.4	↑2.1	36.0	↑1.7
6年生	149.5	↑2.7	149.9	↑1.7	41.6	↑2	41.7	↑1.8



# 目の愛護デー

## 視力が低下する子が増えています!

学年別視力検査によるA(1.0以上)見えている児童の割合(%)

		1	2	3	4	5	6
男子	R3	65.3	68.5	64.4	49.4	52.4	43.1
	R4	77.6	73.3	62.3	57.1	43.6	40.2
女子	R3	70.5	55.8	61.1	53.8	45.6	43.3
	R4	83.7	64.4	60.2	53.6	50.0	33.8



上の表は、4月に視力検査をした結果です。1.0以上(A)見えている児童の割合を示しています。令和3年度・4年度の視力検査結果を比べています。1年生男子以外、どの学年も男女関係なく視力が低下している児童が増えていることがわかります。タブレットを使う時間が増えているため、目の疲れからくる頭痛や目の痛みを訴える子どももたくさんいます。視力は、落ちてしまうともとは戻りません。目に優しい生活を心がけましょう。

## 近視を予防しよう!

画面と目の距離は 30cm

画面の角度を 傾ける

床に両足を つける

背中を伸ばす

お尻を後ろにして 深く腰掛ける

タブレットを 使うときは...

30分使ったら、 遠くを見て目を休めよう

### 目の体操

上を見る

左を見る

左まわり

ギョッとどじて

下を見る

右を見る

右まわり

パッと開く

目の体操で、目がぱっちり!