

(家庭数) 家の人といっしょに読みましょう。

ほけんだより

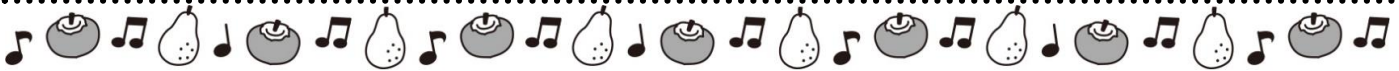
No.6

令和4年10月17日

大田区立梅田小学校

校長 金高 俊哉

養護教諭



暑さもだいぶおさまり、やっと秋らしく過ごしやすい季節になってきました。

10月は、読書月間と早寝・早起き・朝ごはん月間があります。読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋、みなさんはどんな秋を楽しみたいですか。ぜひ色々なことに取り組み、心も体もぐんと成長させましょう。



10月10日は「目の愛護デー」

4月の健康診断の結果、特に、C(0.3~0.6)の人が多く、2・4・5・6年生では、B(0.7~0.9)以下の人が半数以上いました。

授業中は、クロームブックやプロジェクターを見る機会が多く、放課後や休みの日には、ゲームやタブレットなどを使っている人が多いのではないのでしょうか。

下の6つのポイントに気を付けながら、目を大切に過ごしましょう。

目を守るための6ポイント



①前髪が目にかからないようにする



②寝転んで本を読まない



③早めに寝て目を休ませる



④ゴシゴシこすらない



⑤メガネの度数は合っているかな？



⑥気になることがある時は眼科へ

○最近の保健室の様子

最近、腹痛によるお休みや保健室に来室する児童が増えてきています。

新型コロナウイルス感染症の感染者数は減少傾向にありますが、朝昼の気温差がある季節のため体調を崩す児童もいます。また、区内では、インフルエンザの感染報告もあります。

何となく体調が優れない、いつもより体温が高い等、普段と様子が違う時には、無理をせずお休みすることをお勧めします。

○【9月】発育測定の結果をお知らせします

4月からどの児童も大きく成長しました。男子では6年生(4月平均より+3.2 cm)、女子では4年生(4月平均より+3.3 cm)の伸びが大きかったようです。

	だんし 男子		じょし 女子	
	しんちよう 身長 (cm)	たいじゅう 体重 (kg)	しんちよう 身長 (cm)	たいじゅう 体重 (kg)
1年	119.1	22.0	118.9	22.1
2年	125.7	25.7	125.1	24.3
3年	132.3	29.8	130.6	28.2
4年	136.3	31.9	137.8	32.7
5年	142.7	36.1	143.4	35.5
6年	150.1	41.7	150.4	39.0

*「けんこうカード」がまだご自宅にある場合には、速やかにご提出をお願いします

○「はやね・はやおき・あさごはん」がんばるカードについて

毎朝記入していただいている「けんこうチェックカード」にかわり、10月17日(月)～10月31日(月)の期間は、「はやね・はやおき・あさごはん」がんばるカードを使用して健康観察をお願いします。

保護者の方よりコメントをいただき、11月1日(火)に提出となります。お手数ですが、コメントのご記入にご協力をお願いします。

大切な目「あれ？」と思ったら…

1カ月



明るいほうを見る

3歳



1.0 (67%)

6歳



1.0以上

生まれてすぐはほとんど目が見えず、生後3カ月で0.01程度。その後、徐々に発達し、6歳ごろに成人と同じ視力になると言われています。

でも、さまざまな理由で左右差が出たり、視力の発達が遅れたりする場合があります。

こんな症状があれば眼科受診を

- ・顔を傾けて見る
- ・目を細めて見る
- ・黒目の位置がおかしい
- ・片目をつぶって見る



お子さんは自分の見え方に違和感があることに気づけません。おうちの方の「あれ？」という気づきが、とても大切なのです。