

# ほけんだより

No.6  
令和5年 10月30日  
大田区立梅田小学校  
校長 金高 俊哉  
養護教諭



あさばん ひ こむ ひ おお にっちゅう きおんさ おお うわぎ ようい がっ  
朝晩は冷え込む日が多くなり、日中との気温差が大きくなってきました。上着を用意して、学  
校で活動するときは、脱いだり着たりできると便利です。上手に衣服の調節をして体調を崩さな  
いようにしましょう。また外から帰ったら手洗いをし、具合が悪いときは早めに休養をとって元  
気に過ごしましょう。



め たいせつ  
**目を大切にしよう!**

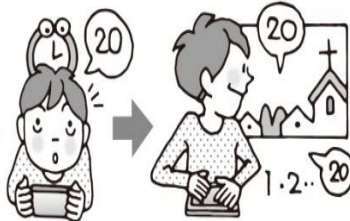
がつ にち め あいご べんきょう どくしょ しゅうちゅう め きより  
10月10日は「目の愛護デー」です。勉強や、読書、ゲームなど集中しすぎて、目との距離  
が近くなっていませんか？姿勢よく座って、時間を決めてやった後は、目を休ませてあげること  
が大切です。そして目に優しい生活を送りましょう。

## 目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさん  
の目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくな  
る「近視」になりやすいです。

大切な目を守るために、画面を見るとき **20ルール**※ を覚えておきましょう。

画面を**20**分以上見たら



**20**フィート (約6m) 離れた  
遠くを**20**秒眺める



## ○保健室の様子

10月半ばを過ぎやっと過ごしやすい季節になりました。

ただ日中との気温差があるため体調を崩すお子さんが増えています。9月のインフルエンザの流行ほどではありませんが、相変わらずインフルエンザ、手足口病、アデノウイルスなどコロナ禍ではみられなかった感染症が多くみられます。引き続き、手洗い、規則正しい生活をしていただき、少しでも体調の悪いときは、ご家庭でゆっくり休むようお願いいたします。また予防や咳が出るなど心配な際はマスクの着用をお勧めします。

## ○【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+2.9cm)、女子では4年生(4月平均より+2.9cm)の伸びがありました。

身長を伸ばすためには、早寝早起きをし、1日3食きちんと食事をとり、しっかり体を動かすといった規則正しい生活を送ることが大切です。

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	120.4	23.3	119.5	21.5
2年	125.1	24.9	125.6	24.8
3年	131.4	28.8	130.9	27.5
4年	138.0	33.4	137.3	31.7
5年	142.6	36.2	144.1	37.4
6年	149.4	40.2	149.5	40.3

## 寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな～と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差

疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ま



せることも大切です。

秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。