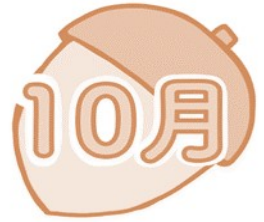




# ほけんだより



令和5年10月 古河市立上大野小学校 保健室

10月は遠足や宿泊学習、修学旅行、上小まつりなどイベントがもりだくさんです。みんなで協力して安全に楽しく、学びの多い行事にしましょう。

10月に入り、朝晩と涼しい日がふえてきました。衣服の調節をして体調に気をつけてすごしましょう。



## 2学期 発育測定結果



	しんちょう 身長		たいじゅう 体重	
	へいきんしんちょう 平均身長(9月)	がつ さ 4月との差	へいきんたいじゅう 平均体重(9月)	がつ さ 4月との差
1年生	116.1 cm	+2.8 cm	22.6 kg	+1.4 kg
2年生	128.1 cm	+2.7 cm	29.0 kg	+1.3 kg
3年生	129.6 cm	+2.4 cm	27.0 kg	+0.9 kg
4年生	133.3 cm	+2.9 cm	30.6 kg	+0.6 kg
5年生	144.5 cm	+3.4 cm	37.9 kg	+2.3 kg
6年生	148.6 cm	+2.5 cm	41.5 kg	+2.2 kg

2学期の発育測定の結果を記入した健康手帳を返却しました。P.4の記録をお子様と一緒にご確認ください。保護者印をお願いいたします。確認、押印後は学校にお戻しください。



茨城県内では、10歳未満および10代でのインフルエンザ感染者数が増加しているほか、新型コロナウイルス感染症の報告数も大きく増加しています。

10月は遠足や宿泊行事など、校外に出かける機会が多くなります。手洗い・うがいや手指の消毒、場に応じたマスクの着用など、引き続き、感染症を予防するための行動を自分で考えながら取り組んでいきましょう。

のどの痛みや発熱などの症状がある場合には、かかりつけ医や近くの小児科へご相談ください。



受診するべきかどうか迷った場合は「#8000 (こども医療相談)」をご活用ください。

# 10月の保健目標

# 目を大切にしよう！



子どもの近視が増えています…！！



近視とは、近くのものにピントが合いやすくなってしまったことで、遠くのものを見ようとしてもぼやけて見えづらい状態のことです。近視は、将来、目の病気にかかるリスクを高めます。

近視の原因の多くは、外遊びの減少と、近くを見る作業の増加であると言われています。近視や視力の低下を防ぐために、以下のことを心がけて生活習慣を見直しましょう。



**\*外で過ごす時間を増やしましょう！**

日光にあたることで、近視の進行抑制に効果があるそうです。必ずしも直射日光にあたる必要はなく、建物の陰や木陰などで過ごすだけでも十分な効果が得られます。学校のある日は積極的に外遊びをするなどして、無理をせずに外での活動を取り入れてみましょう。

**\*近くを見る作業は要注意。目を休めながら行いましょう！**

近くを見る作業（勉強、読書、テレビ、スマートフォン、ゲーム、タブレットなど）をするときは、①少なくとも30cm以上は目をはなす、②20分に一度、遠くを見て目を休めるよう気をつけましょう。

## やってみよう 目のストレッチ

**ス** マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウイंक……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

## 保健室からのお知らせ

保健室では、いつでも視力検査ができます。「今の視力を測ってみたい！」というときは、ぜひ保健室にきてください。  
(※体調の悪い人やけがをしている人がいるとき、先生がいないときは利用できません。)

