すこやか

苫小牧西小学校
保健だより
令和8年10月16日
第15号

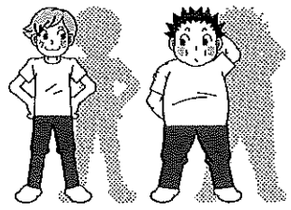
★健康カードは、家庭でご覧になりましたら、**10月22日(木)までに**担任に出してください。



健康カードで自分のからだを知ろう！

2学期に行った二計測や視力検査の結果をお知らせします。発育のようすや健康状態を見てください。

二計測の結果　～どのくらい大きくなったかな？発育具合はどうかな？～



身長と体重のバランスはよいですか？ふとりすぎていませんか？

健康カードの「からだのつりあい」のところも記入し、発育のバランスも確かめてみましょう。1年生→①、2年生→②などと、学年も記入するとわかりやすいです。

発育のバランスを知り、**運動**（こまめに体を動かそう）**や、食生活**（すききらい・おやつ・夜食・食べる量などに気をつけよう）**など、ふだんの生活をふりかえる機会にしましょう。**（※ただしみなさんは成長期の子どもなので、三度の食事は必ずとりましょう。）

秋の二計測結果（令和8年9月　西小の校内平均値）

		4月（前回）		9月（今回）		4月からどのくらい伸びたかな？増えたかな？	
		身長	体重	身長	体重	身長	体重
1年	男	119.1	23.2	**120.8**	**24.4**	1.7 cm	1.2 kg
	女	117.1	21.5	**119.5**	**22.6**	2.4 cm	1.1 kg
2年	男	123.7	25.0	**125.7**	**25.7**	2.0 cm	0.7 kg
	女	123.2	25.0	**125.6**	**26.4**	2.4 cm	1.4 kg
3年	男	128.9	27.8	**130.8**	**28.5**	1.9 cm	0.7 kg
	女	125.0	24.4	**127.2**	**25.6**	2.2 cm	1.2 kg
4年	男	133.3	33.2	**134.6**	**34.9**	1.3 cm	1.7 kg
	女	137.8	35.3	**139.5**	**36.8**	1.7 cm	1.5 kg
5年	男	139.2	36.7	**141.2**	**38.5**	2.0 cm	1.8 kg
	女	140.7	36.3	**142.9**	**37.8**	2.2 cm	1.5 kg
6年	男	144.7	36.6	**146.9**	**38.6**	2.2 cm	2.0 kg
	女	149.6	46.8	**151.0**	**49.1**	1.4 cm	2.3 kg

※ 一般的に、春から夏にかけた暖かい時季は身長が伸びやすく、秋から冬にかけた寒い時季は体重が増加しやすいと言われています。（これから寒い時季になります。ふとりすぎの人は気をつけましょう。）

※ 成長する時期には、人それぞれ個人差があるので、平均値は目安としてください。

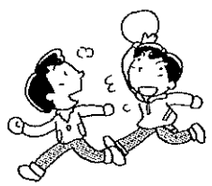
バランスよく成長するために大切な3つのこと



①三度の食事はきちんととる



②かたよった食事やたべすぎはしない

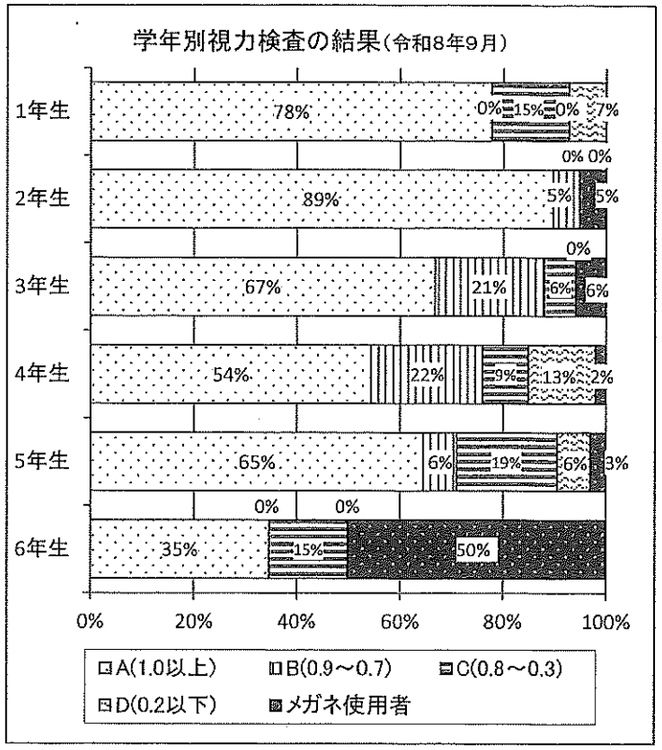


②体を動かそう！（かぜやインフルエンザに負けない体をつくろう!）

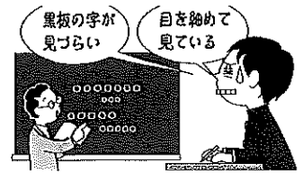
視力検査の結果



全体的に学年が上がるにつれて目の悪い人が多くなっています。視力低下（B以下）でまだ病院で見てもらったことのない人は、一度眼科でみてもらいましょう。



こんな人いませんか？

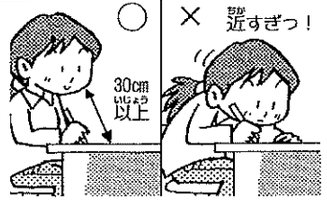




※「最近、黒板の字やテレビの画面が見えにくくなったな。」と感じた時は、かならずおうちの人に言いましょう。

毎日の生活の中で、いつも目の健康について気をつけていきましょう。





おうちの方へ

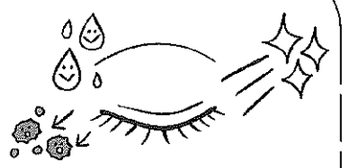
①健康カードの記入内容ついて…昨年から、二計測、視力、聴力の結果のみを記入しています。ご了承ください。（現在、１～４年生使用の健康カードは二計測、視力、聴力の結果のみを記入する形です。５，６年生の検診結果記入もそれに合わせます。）
※各種健康診断で異常が見つかった場合は、検診終了後に個別に別紙用紙にてお知らせしています。

②むし歯について…お子さんにむし歯はありませんか？ちりょうをまだ終えていない方は、早めの受診をおすすめします。

③色覚検査について…本校では４年生の希望者に実施しています。色の見え方に心配がある場合は、学年問わず学校で簡単な検査が行えます。必要な時は担任までお知らせください（随時）

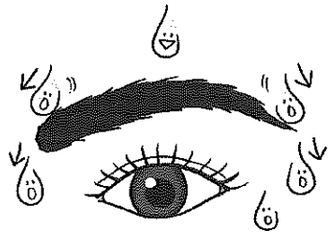


まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

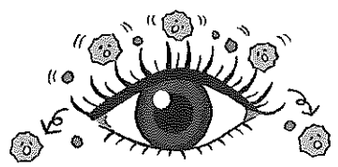
まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

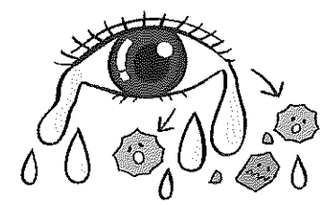
実は、目を守ってくれている？

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

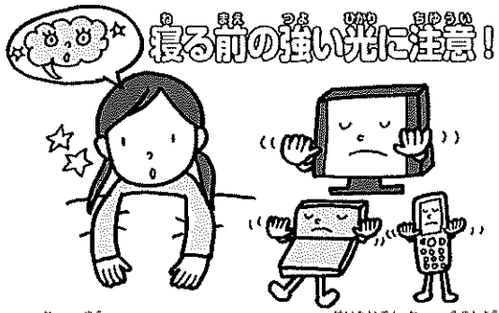
まぶた、まゆげ、まつげ、なみだはいろいろな役割をしながら、大事な目をまもってくれています。

目を守るために、自分でできることもあります。

それは目を使いすぎないこと。スマホ、ゲーム、タブレットなどの画面を見る時は、３０分に１回は休けいをとってくださいね。

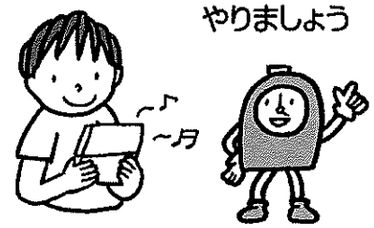


寝る前の強い光に注意！

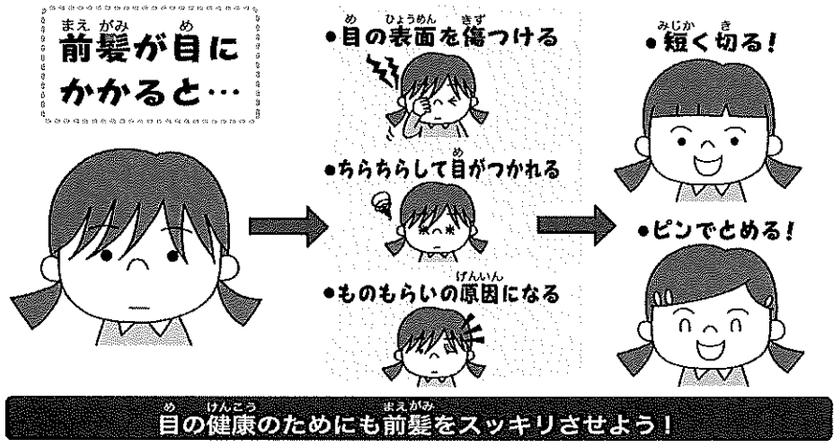


寝る前にパソコンやテレビ、携帯電話の液晶画面などの明るい光を長時間見ると、脳が寝るモードに切り替わりにくくなります。

ゲームは時間を決めて やりましょう



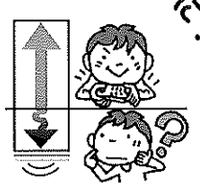
あなたの前髪は大丈夫？



目の健康のためにも前髪をスッキリさせよう！

目のクイズ

クイズ ふえるほど、へるものなあに？



ヒント
ゲームやスマホの時間がふえるほど、へるものだよ

答え 本
本はたまの回数がへると、涙が目の表面にいきわたらなくて、目が乾いてしまうよ。

目を休めよう



- 目をとじて、しばらくじっとする
- 遠くの景色をぼんやりながめる
- あたたかい蒸しタオルなどで目をあたためる