



10月号

立山町立釜ヶ淵小学校

保健室

令和2年9月30日

さわやかな風が吹くようになり、秋を感じる今日この頃。過ごしやすい時期になってきました。しかし、朝晩は少し肌寒いこともあります。寒いときに羽織ることのできる上着を一枚持ってきて、体温調整をしましょう。また、気温の変化の多い秋は体の調整機能がくずれ、病気と闘う力が弱まることから、かぜ等の症状が出やすいようです。睡眠を十分にとり、手洗い等の感染症予防に努めましょう。



がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう

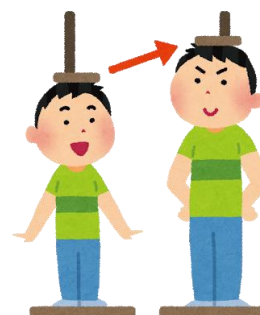


10月保健行事

10月 1日(木) 視力測定(1・2・3・5年生)

2日(金) 視力測定(4・6年生)

29日(木) 就学時健康診断(来年度入学する児童の健康診断)



2学期の身体測定の結果をお知らせします！

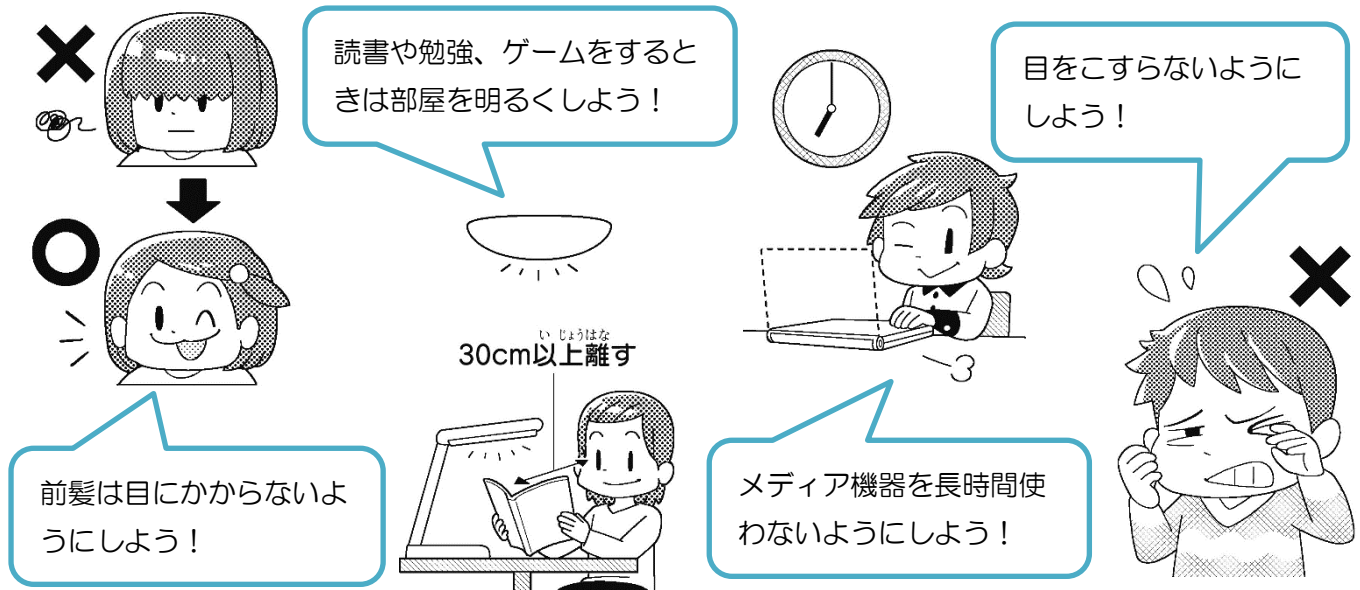
★男子

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長(cm)	118.1	120.7	131.6	134.7	144.8	152.9
体重(kg)	22.6	21.1	27.9	35.0	45.0	46.6

★女子

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長(cm)	117.5	119.6	127.9	136.0	147.5	143.1
体重(kg)	20.4	21.7	23.8	32.8	37.2	38.4

10月10日は目の愛護デー！目を大切にしましょう！



あなたの目は疲れていませんか？

★目の疲れ度チェック★

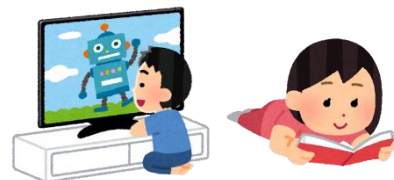
テレビやゲームをしているとき…

- ☐ 目を細めている
- ☐ テレビに 1.5m以内に近づいている
- ☐ 目がしょぼしょぼして、まばたきを多くしている
- ☐ 目が赤くはれぼたくなっている
- ☐ 気が付くと、まばたきをせずにじっと見ている
- ☐ 眉間にシワを寄せて、にらむように見ている
- ☐ どんどんテレビや画面に近寄っていく



その他では…

- ☐ 首を傾けて物を見るくせがある
- ☐ 横目で物を見るくせがある
- ☐ 猫背で机に顔を近づけて勉強している



いくつ当てはまりましたか？

「はい」が8～10個の人 つかれ目度 大

目がかなり疲れています。
疲れたときは、蒸しタオル
で目元を温めたり、遠くを
見たりして目を休めましょ
う。



「はい」が4～7個の人 つかれ目度 中

少し目が疲れています。
動画、ゲームは 15 分に 1 回
は目を休めましょう。



「はい」が4～7個の人 つかれ目度 小

あまり目は疲れていないよ
うです。しかし、目はとて
もデリケートなので、疲れ
ないように気を付けましょ
う。



