



平成29年10月2日  
厚木市立玉川小学校  
保健室



## 10/2~10は目の愛護週間です！

期間中、クラスごとに目の健康について学習した後、視力検査を行います。眼鏡を持っている人は、忘れないようにしましょう。

3年生以上は「目の健康チェックカード」で自分の生活をふり返り、目の健康を守るためにどのようなことに気をつけながら生活するか、おうちの人と考えて1週間実行できたかチェックをします。おうちの人からも感想を書いていただき、学校に持たせてください。

先月は、中旬以降急に涼しくなったため、かぜの症状や腹痛での欠席者や来室者が多かったです。

今月は、遠足やみんなが楽しみにしている玉川フェスタやふれあい祭りがあります。これからさらに涼しくなり、朝晩と日中の気温差が大きくなりますので、体調に気をつけながら、それぞれの「実りの秋」を過ごして欲しいと思います。



### 9月の身体計測の結果(学年男女別平均)

	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	118.2 (+3.1)	115.4 (+2.8)	22.0 (+0.9)	20.1 (+0.6)
2年	125.2 (+2.7)	126.2 (+3.0)	24.8 (+0.9)	27.0 (+1.7)
3年	130.5 (+2.2)	131.0 (+2.5)	32.1 (+2.2)	29.5 (+1.8)
4年	134.9 (+2.5)	135.1 (+2.4)	33.0 (+1.8)	29.9 (+0.2)
5年	141.6 (+2.5)	146.0 (+2.9)	34.3 (+1.5)	42.7 (+2.1)
6年	147.8 (+2.8)	151.2 (+2.9)	39.7 (+1.8)	46.2 (+2.0)

\* ( )は4月の  
平均値との差です。



\*身長の伸びが大きく、体重は減ったという子もいました。

成長しているのは「足」も同じです。「きついから」と上ばきのかかとを踏んでいる子がいます。ご家庭で、上ばきやくつのサイズを確認してください。



### ☆学年ごとの学習内容☆

- 1・2年－目を大切にしよう
- 3年－目の役割と病気
- 4年－正しい姿勢と目の健康
- 5年－大切な目を守るために
- 6年－目の健康について考えよう



目の健康チェックカード

1 自分の生活をふり返り、あてはまるものに○をつけましょう。

チェック1	テレビやゲーム(スマホやパソコンなど)の長時間の連続使用はよくない(たまにだけ使っている)
チェック2	長時間の長時間の長時間
チェック3	目をこすらず、目をこすらず
チェック4	正しい姿勢で勉強や作業をする
チェック5	長時間の長時間の長時間

2 目の健康を守るために、お家の人と約束を決めて( )に書きましょう。

① テレビやゲーム(スマホやパソコンなど)の長時間の連続使用は、1日合計( )回以下にする

② ( )時以降は、テレビやゲーム(スマホやパソコンなど)を使わない

3 ①～③の約束が守れたか、チェックをしましょう。

日	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10
チェック	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )

4 自分の反省・感想を書きましょう。

5 お家の人から

提出日 10月 日

1: 毎日の生活をふり返る。

2: ①ゲームなどの使用時間を決める。  
②メディアの最終使用時刻を決める。  
③その他、目の健康を守るためにがんばりたいことを決める。  
\*おうちの方と一緒に考えます。

3: 2で決めた約束を、1週間守れたかチェックする  
4: 自分の反省・感想を書く。  
5: お家の人の感想を書いてもらう。

\*この機会に親子で、目の健康と生活習慣について考えていただけたらと思います。3年生以上は目の健康チェックカードへのご協力もよろしくお願いいたします。1・2年生にカードはありませんが、各ご家庭で話題にしていただけると嬉しいです。  
\*色の見え方など、お子さまの様子でご心配なことがある場合は、連絡帳にてお知らせください。

ある日の朝、学校に来ると金木犀の香りがしました。一人の子どもが「先生、金木犀の香りがするよ。いいにおいですね、秋を感じますね!」と話しかけてくれました。  
植物で季節を感じるができるなんて、玉小の子はすごいなあ、素敵だなと改めて思い、とても爽やかな気持ちになりました。



\*これからさらに気温が下がってきますので、服装に気をつけてほしいと思います。  
子どもたちの様子を見てみると、気温と合っていないのではないかな、と思うような上着を着ていることがあります。気温の感じ方は人それぞれですが、厚着をしすぎると体温がこもり、汗が冷えてかぜをひく原因になります。  
気温や体調に合った、調節しやすい服装で登校するようにしましょう。

