

令和元年10月8日
厚木市立玉川小学校
保健室

今月は、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。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。



朝晩と日中の気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩す人が増えます。
市内では、インフルエンザによる学級閉鎖を行った学校も出ています。
生活リズムを整え、手洗いうがいをしっかり行うなどして、かぜやインフルエンザにならないように気を付けましょう。

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	117.8 (+3.0)	117.2 (+2.9)	21.7 (+1.0)	22.5 (+1.1)
2年	126.5 (+3.3)	124.2 (+3.0)	29.1 (+2.2)	25.6 (+1.7)
3年	129.7 (+2.4)	127.4 (+2.4)	27.2 (+0.9)	25.5 (+0.6)
4年	136.0 (+2.7)	139.0 (+3.4)	31.7 (+1.9)	35.1 (+2.8)
5年	142.3 (+3.4)	143.6 (+3.4)	42.6 (+2.7)	37.5 (+2.4)
6年	147.5 (+3.3)	149.4 (+2.6)	43.9 (+2.5)	39.7 (+1.4)

みんな大きくなりました。
ました。

* () は4月の
平均値との差です。

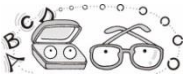


今週は目の愛護週間です!

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。

- ☆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 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も含む)の使用時間を決めていない(すぎなだけやっている)	
チェック2	食べ物の好き嫌いが多い	
チェック3	字を書く時に、目を近づけてしまう	
チェック4	しじめがひどいと注意されることがある	
チェック5	勉強する時や本を読む時など、部屋の明るさを気にしない	

2 目の健康を守るために、お家の人と①②の時間を決めて()に書きましょう。③には、これから気をつけたいことを考えて書きましょう。

①テレビやゲームなど(スマホやパソコンなども含む)は、1日合計()以内にする

②夜()時には、テレビやゲーム(スマホやパソコンなども含む)を終わりにする

③

3 ①~③の約束が守れたか、チェックをしましょう。(3つできた→◎ 2つできた→○ 1つできた→△ 1つもできなかった→×)

目	10/	10/	10/	10/	10/	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電子機器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: お家の方の感想を書いてもらう。

*この機会に親子で、目の健康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ひします。1・2年生にカードはありませんが、各ご家庭で話題にさせていただけると嬉しいです。

*視力検査の結果、A(1.0)が判別できなかった人にはお知らせを出しますので、眼科医に相談してください。