

# ほけんだより



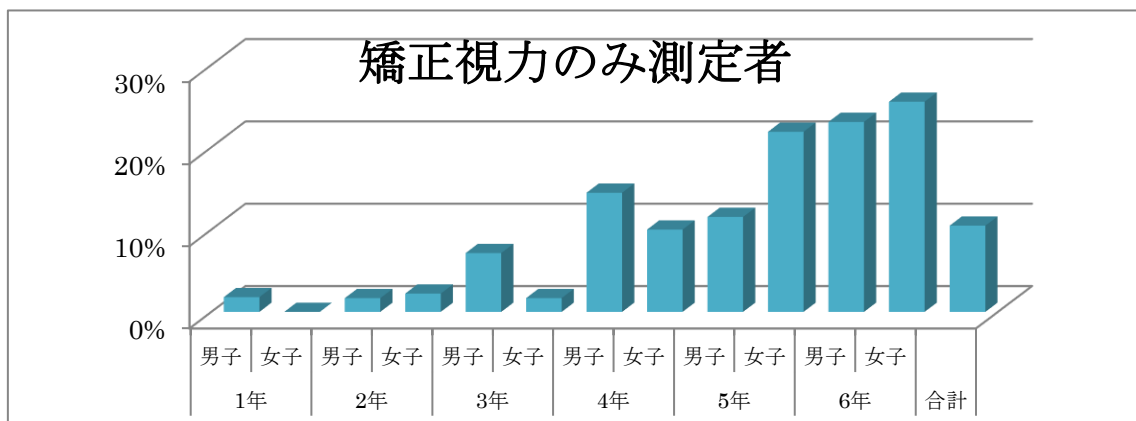
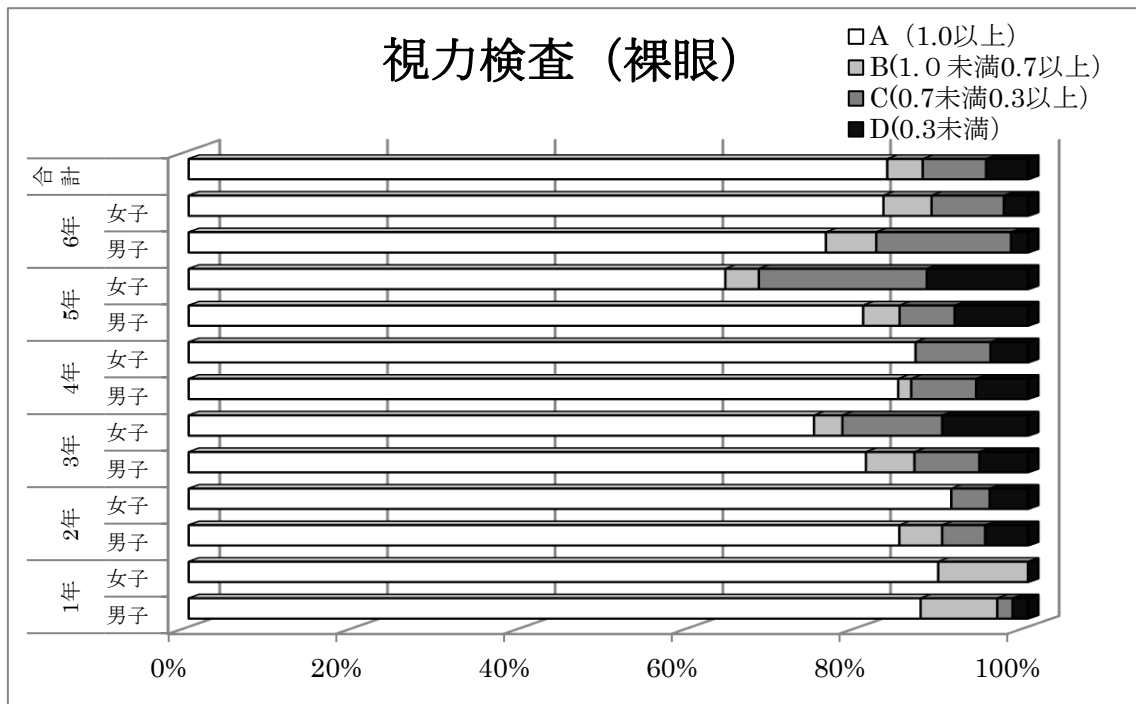
令和5年10月2日  
青梅市立第五小学校

ようやく暑さが落ち着き、朝晩は涼しく感じられる日が増えてきました。季節の変わり目には、体調を崩す人がよく見られます。体調管理をしっかりと、実りの多い秋になるよう御家庭でも御配慮ください。

## 10月10日は目の愛護デー

10月10日は、10を横にするとまゆげと目に見えることから、目の愛護デーとされています。毎日、多くの情報を取り入れている「目」を大切にしたいですね。

下のグラフは、4月の本校の視力検査の結果になります。学年が上がるにつれ、視力が低下している子が多くなってきています。普段の生活の中で目を酷使していることはありませんか。見えにくさを感じた場合は、早めに専門医を受診してください。



## 9月の身体測定の結果より（平均値になります。）

|     | 身長    |       | 体重   |      |
|-----|-------|-------|------|------|
|     | 男子    | 女子    | 男子   | 女子   |
| 1年生 | 119.8 | 117.3 | 22.9 | 23.6 |
| 2年生 | 125.9 | 124.2 | 27.1 | 25.2 |
| 3年生 | 132.1 | 129.8 | 29.2 | 27.5 |
| 4年生 | 136.0 | 136.8 | 27.5 | 33.3 |
| 5年生 | 141.0 | 143.9 | 35.1 | 36.1 |
| 6年生 | 147.5 | 148.6 | 43.5 | 42.7 |

緑色の健康カードを御覧いただいたと思います。お子さんの成長の様子はいかがでしたか。どの子も4月から比べると大きく成長しました。靴や上履きや体育着等のサイズが合わなくなってしまう子が見受けられます。確認してみてください。

## 普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

### 目に優しい前髪に



### 疲れ目、ホッといやそう



## お知らせ

9月には、「元気チェックカード」への取り組みについて御協力くださりありがとうございました。11月は「はみがきカレンダー」を配布する予定です。よろしくお願ひします。