

令和3年10月3日  
北島南小学校 保健担当

10月の保健行事  
21日(木) 就学時健康診断(予備日:11月11日)  
30日(土) 運動会(雨天順延)



\*\*\*\*\*

8月25日から2学期が始まり、2回目の身体測定・視力検査も終わりました。

みなさん、どのくらい成長していましたか？

1学期の測定結果と、今回の測定結果をグラフにして比較していますので、参考にしてみてください。

どのくらい成長したかな？

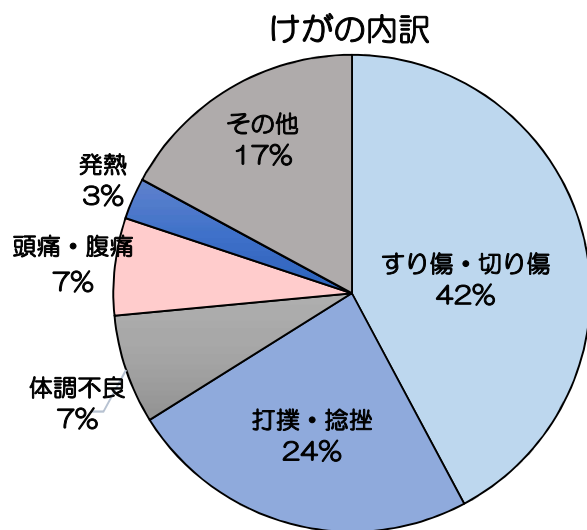
学年平均 身長(cm)	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1学期	116.5	114.8	122.9	122.0	126.7	129.0	134.0	133.0	138.4	141.4	145.7	146.5
2学期	119.2	117.6	125.2	124.4	128.9	131.7	136.0	135.5	140.5	143.9	148.7	148.8

成長には個人差があるので、平均以上でも平均以下でも気にすることはありません。自分がどのよう

に成長しているのかを知り、健康で安全な生活を送ることが出来るようにしましょうね。

\*\*\*\*\*

けがや体調不良で保健室に来た人数・・・649人(4月～9月末まで)

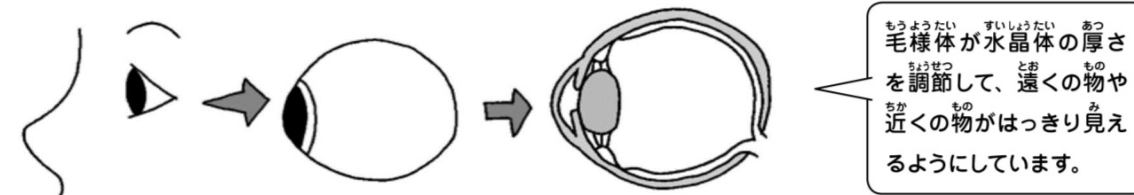


夏休みが明けて1ヶ月ほどが経ちました。4月からの保健室来室記録を見てみると、すり傷・切り傷で来室する子どもが42%とほぼ半数を占めています。また、6月以降には頭痛や腹痛で来室する子どもが増えました。最近では気温も落ち着き、涼しいと感じる日が増えてきていますが、10月からは運動会の練習が本格的に始まります。けがや熱中症を防ぐためにもしっかりと規則正しい生活をして、体調を整えるようにしましょう。

\*その他には鼻血や虫さされ、痒みなどによって保健室に来室した児童を入れています。

10月10日は目の愛護デーです。「10 10」を横にする(さる)と、眉と目に見えるからこの日が「目の愛護デー」になったそうです。

目の休けいをしていますか？



遠くの物を見るとき

水晶体はうすくていいので、毛様体はリラックスしています。

近くの物を見るとき

水晶体を分厚くしないといけないので、毛様体に力が入っています。

この時間が長くなると、毛様体が疲れてしまいます。疲れがたまると、目が悪くなってしまうことがあります。だから目の休けいが必要なのです。

目を元気にするには

ゲームは長い時間しない

「目が疲れた」と感じたら、遠くの景色をながめる

ぐっすりねる

●目によい栄養ABC● 目によいとされている食べものを紹介します。

ビタミンA→目の粘膜を強くする  
(にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜)

ビタミンB群→目の神経の働きを助ける  
(B<sub>1</sub> 豚肉・サバ・玄米・レンコン B<sub>2</sub> レバー・納豆・卵・のり)

ビタミンC→目の健康を保つ  
(柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根)

