



# ふたば

ながたしょうがっこう  
長田小学校

ほけんだより No. 7

R5. 10. 2 発行

10月の保健目標：目を大切にしよう

正しい姿勢をしよう

夏の暑さも徐々に和らぎ、秋らしくなってきました。秋は気温差がはげしいため、かぜを引きやすくなります。真岡市内では、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが流行っていますので、石けんでのこまめな手洗い、室内の換気、規則正しい生活を心がけ、ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



## 10月10日は目の愛護デーです！

右の絵のように、10を横にすると、まゆ毛と目のように見えることから、10月10日は、目の愛護デーとされています。愛護とは、「大切にすること」という意味です。みなさんは、ふだんから目に優しい生活を心がけていますか？ 次のことに気をつけて、目を大切にしましょう。



### ○勉強や読書をするときは・・・

- 「グー・チョキ・パー」で正しい姿勢を意識しましょう。

グー：グーをお腹と背中に入れて背筋をのばす

チョキ：机は肘を直角に曲げたときにチョキではさめる高さ

パー：目と机・本・タブレットとの距離はパー2つ分（約30cm）

- 部屋を明るくしましょう。

合い言葉は  
「グー・チョキ・パー！」



### ○テレビを見たり、ゲームをしたりするときは・・・

- テレビからは2～3m、ゲーム機等の画面からは30cmくらい目をはなしましょう。
- 寝ころんでテレビを見ないようにしましょう。
- 部屋を明るくしましょう。
- 30分に一回は、遠くを見るようにしましょう。
- 1日の使用時間を家族と決めましょう。

☆視力低下の多くは近視です。近視になると、遠くのものが見えにくくなります。

近視の原因としては、タブレットやスマホ、ゲーム機などの画面を長い時間、近くで見ていることが原因の一つであると言われています。



ゲームは一日1時間が望ましいと言われています。

### ○日常生活では・・・

- 前髪が目にかからないようにしましょう（短くするか、ピンでとめましょう）。
- 目が疲れたら遠くを見たり、目の体操（上下左右に目を動かす）をしましょう。
- 外で過ごすときと近視になりやすいと言われています。天気の良い日は、外で元気に遊びましょう。



## 早めに眼科を受診しましょう！

4月の視力検査の結果、片目でもB以下の判定が出た児童のみなさんには、1学期に受診勧告書を配付しました。9月25日（月）現在、まだ受診していない（受診済みの報告がない）児童のみなさんには、10月10日の目の愛護デーの日に、再度通知を配付します。視力が悪いと学校生活だけでなく、ふだんの生活でも不便になります。早めの眼科受診をおすすめします。

# だいがっき しんたいけいぞくけっか 第2学期 身体計測結果

	身長 (cm)			体重 (kg)		
	1学期平均	2学期平均	増減	1学期平均	2学期平均	増減
1年男子	117.4	119.6	2.2	22.0	22.8	0.8
女子	115.5	117.8	2.3	21.3	22.2	0.9
2年男子	124.2	126.6	2.4	27.8	29.0	1.2
女子	122.0	124.6	2.6	24.3	25.3	1.0
3年男子	129.9	132.1	2.2	30.6	32.4	1.8
女子	128.2	130.1	1.9	28.5	29.8	1.3
4年男子	132.2	134.2	2.0	29.3	30.4	1.1
女子	134.0	136.6	2.6	31.1	32.5	1.4
5年男子	138.9	140.9	2.0	34.2	36.1	1.9
女子	141.9	144.0	2.1	35.6	37.2	1.6
6年男子	142.2	144.8	2.6	36.4	37.4	1.0
女子	146.3	148.1	1.8	39.9	40.6	0.7

## 体の成長ランキング

### ☆身長

1位 2年女子  
4年女子  
6年男子  
2位 2年男子  
3位 1年女子

### ☆体重

1位 5年男子  
2位 3年男子  
3位 5年女子

身長がのびたり体重が増えたりして体が成長することは、すてきなことだね！

## すずしくなっても注意！熱中症

暑い夏が終わり、季節が秋になりました。朝はすずしい日でも、昼間になると気温がぐんと上がり、汗ばむことがあります。10月以降もまだまだ熱中症の危険があるため、気を付けて生活しましょう。

なるべく自宅から水筒を持ってきて、こまめに水分補給をしましょう。中身は、冷水・お茶・麦茶としますが、学校行事や気温に応じてスポーツ飲料も可です（令和5年4月26日配付文書「熱中症の予防について」参照）。また、暑さを感じたら、上着を脱いで熱がこもらないようにするなど、服そうについても自分で調節しましょう。



あき 秋もこまめに  
すいぶんほきゅう 水分補給を！



## 保護者の皆様へ

### ① 新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ等の予防について

2学期に入り、真岡市内で新型コロナウイルス感染症、インフルエンザが流行しています。本校児童でも、毎週数名の感染報告があります。登校前に御家庭での朝の健康観察をお願いいたします。また、お子様の体調が優れないときには、無理に登校せず、自宅で休養するか病院を受診してください。体調不良等による欠席・遅刻の連絡は、保護者連絡機能アプリを利用させていただくか、7時40分～8時00分の間に学校まで御連絡をお願いいたします。（長田小学校：82-1750）

### ② 着られなくなった体操服の寄付をお願いします！

保健室では、学校生活の中でお子様が衣服を汚してしまったときなどに、着替えとして体操服を貸し出しています。連日数名の児童が借りに来ますが、数に限りがあるため、希望のサイズの在庫がないことがしばしばあります。そこで、お子様が成長して着られなくなってしまった体操服が御家庭にございましたら、寄付の御協力をお願いいたします。お子様を通して保健室にお持ちいただければ幸いです。皆様の御協力をお待ちしております。