

ほけんだより



令和3年10月1日

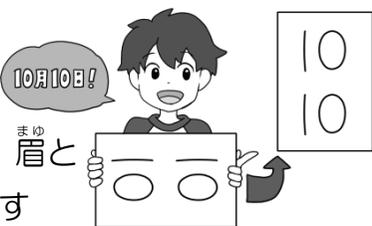
第7号

渋谷区立富谷小学校

養護教諭

夏休みが終わり一か月が経ちました。朝晩の気温も低下し、肌寒い気候となっています。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、上着を一枚羽織るなど服装で温度の調節をできるようにしましょう。

10月10日は目の愛護デー



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

目にやさしい生活をしよう!

よくにする

前髪は目にかからない



長時間しない

パソコンやゲームを



目を30cmは離す

ノートやほんから



ほんを読まない



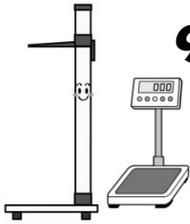
テレビをねころがって見ない



目が疲れたら遠くを見たり
目の体操などをする



身体計測も終わり、視力検査も始まっています。メガネを持っている人は忘れずに持ってきてましょう。黒板の文字が見えにくい人は目を細めることが多くなったなど感じる人は眼科に行くことをおすすめします!



9月の発育測定結果の平均値・4月からの平均発育量

		9月		全国平均	
		平均身長 (4月からの平均発育量)	平均体重 (4月からの平均発育量)	平均身長	平均体重
1年生	男	119.4 cm (+2.4 cm)	22.6 kg (+1.0 kg)	117.5 cm	22.0 kg
	女	119.8 cm (+2.7 cm)	22.0 kg (+1.0 kg)	116.7 cm	21.5 kg
2年生	男	126.2 cm (+2.5 cm)	26.2 kg (+1.4 kg)	123.5 cm	24.9 kg
	女	125.5 cm (+2.9 cm)	24.1 kg (+1.2 kg)	122.6 cm	24.3 kg
3年生	男	131.4 cm (+2.4 cm)	29.2 kg (+1.5 kg)	129.1 cm	28.4 kg
	女	132.2 cm (+2.5 cm)	28.2 kg (+1.2 kg)	128.5 cm	27.4 kg
4年生	男	136.5 cm (+2.8 cm)	31.8 kg (+1.7 kg)	134.5 cm	32.0 kg
	女	138.5 cm (+3.5 cm)	32.7 kg (+2.5 kg)	134.8 cm	31.1 kg
5年生	男	142.5 cm (+2.2 cm)	35.7 kg (+1.9 kg)	140.1 cm	35.9 kg
	女	146.1 cm (+3.1 cm)	38.4 kg (+1.7 kg)	141.5 cm	35.4 kg
6年生	男	148.1 cm (+3.2 cm)	41.4 kg (+2.1 kg)	146.6 cm	40.4 kg
	女	152.2 cm (+3.0 cm)	40.4 kg (+3.1 kg)	148.0 cm	40.3 kg

発育には“個人差”があります。上の表の平均値が、自分の計測結果より高い人もいれば、低い人もいます。それは、発育の早さや発育の仕方が、人それぞれちがうからです。しかし、みなさん一人一人の体は確実に成長しています！目安として見てみてください。



保護者の方へ

【けんこうカードの返却・提出について】

先日、9月に行った健康診断の結果(右ページ)をお知らせするため、けんこうカードをご家庭に返却しました。保護者印の欄に押印の上、学校へご提出ください。

提出期日 10月4日(月)