



すこやか

令和4年度 10月号
上市町立上市中央小学校
保健室



秋はお米や果物、きのこ等のたくさんの食材が収穫の時期を迎えます。上市中央小学校でも金木犀の香りを感じたり、校区で稲刈りが行われたり、秋の野菜や果物が収穫されたりと、学校だけでなく地域に目を向けてみてもたくさんの秋を見つけることができます。

秋風が心地よく、暑い夏の気温から秋の過ごしやすい季節になってきました。薄い雲や澄んだ空気の晴れ間には、子供たちは元気に運動場等で活動しています。穏やかな気候が続くので、何か新しいことを始めるのにもぴったりの季節です。みなさんにとっても、実り多き秋となりますように。

また、新型コロナ感染拡大警報富山アラートは、9月27日で終了しましたが、高い水準での陽性者数が続いています。引き続き、家庭での健康観察・マスク・手洗い・うがい等の感染予防にご協力ください。



- <10月の保健行事>**
- 4日(火) 歯みがき教室(6年生)
 - 7日(金) 就学時健康診断
 - 11日(火) 歯みがき教室(2年生)
 - 12日(水) 歯みがき教室(4年生)

○9月の身体計測の結果

	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
	男子	女子										
身長 (cm)	120.0	117.2	126.2	125.4	132.6	133.2	139.1	137.0	144.0	144.3	150.4	153.1
体重 (kg)	23.5	20.8	27.2	24.9	31.5	29.7	35.8	31.8	36.9	37.2	42.0	43.6

9月の身体計測の平均値です。身長は全員順調に伸びていますが、体重の変化に身長の増加よりも大幅に増加したり、減少したりと変化にばらつきがみられ、肥満傾向児童数にも変化は見られませんでした。

<視力検査結果>

視力検査の結果をお知らせします。低視力者は121人と1学期の124人よりやや減少しました。全体の割合は、40%と4月の41%からやや減少しています。上市中央小学校の児童は、テレビやゲームなどのメディアの時間が県平均と比べて長く、就寝時刻が遅い傾向にあります。

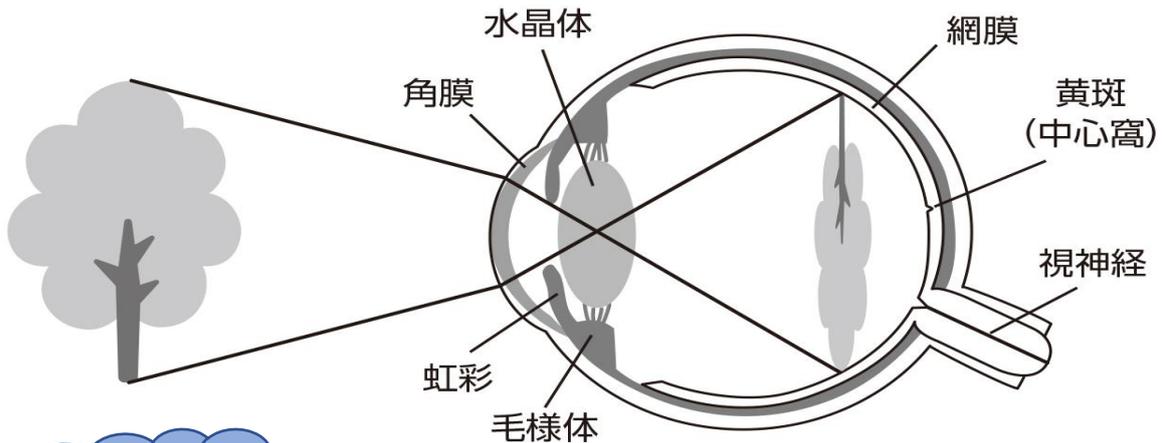
10月の「目の愛護デー」の機会に自分の生活習慣を見直してみましょう。



10月10日は目の愛護デーです

目のしくみ

物や色の形は、「光の情報」として目に届きます。光は、角膜と水晶体を通った時に屈折し、網膜で像を結びます。
目を近づけて見る時は、水晶体の形を変えて像を網膜で像を結びます。

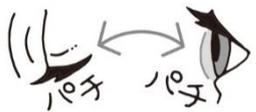


疲れ目のサイン出ていませんか？

夢中になって、ゲームやスマートフォンやタブレット端末、読書をしていると、知らず知らずのうちに疲れ目のサインが出ているかもしれません。チェックしてみましょう。

- | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目がかすむ | <input type="checkbox"/> 目が重い | <input type="checkbox"/> 目が乾く |
| <input type="checkbox"/> まぶしい | <input type="checkbox"/> 目の奥が痛い | <input type="checkbox"/> 肩こり、吐き気 |
- 

疲れ目解消 4つのケア

<p>まばたき 意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。</p> 	<p>遠くを見る 遠くを見て、目をリラックスさせよう。</p> 
<p>温める 血流をよくして、目の周りの筋肉を柔らかくしよう。</p> 	<p>眼球ストレッチ 眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。</p> 