

ほけんだより 10月号

桶川市立桶川西小学校
保健室
令和4年10月4日

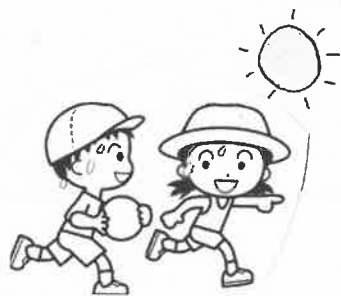
9月は朝晩の気温差が大きかったためか、体調をくずす人が多くなってきました。冷えて腹痛を訴える人も多くなってきました。

このような時には、服を脱ぎ着して、寒さや暑さを調節することが大切です。自分で出来る体調管理をしっかりして、実り多い10月にしましょう。

10月 目の愛護デー 目にやさしい生活をしよう!

西小のみなさんの中で、**らばん**視力 (めがねをかけないで(わかる)視力)で、1.0未満の人は、**全体の34.5%**でした。これは、**全国平均の36.9%**と同じくらいです。しかし、**高学年**だけみると、**全国**に比べても**視力の悪い人が多く**特に**女子**は**10%程度多い**結果でした。

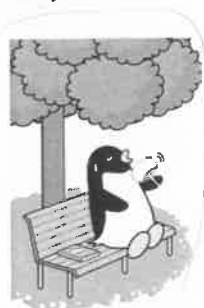
視力がわるく
ならなための
オススメの方法
⇒
**外あそびを
しよう!!**



外で活動をする時、**太陽**をあびることで(紫外線暴露)目の**きん肉**がゆるみ、**視力がわるく**なりやすいことが分かっています。

休みの日はさんぽなど
をしてもいいですね。

こかげでも
こうかが
あるよ!



☆ぐんぐん大きくなりました☆ (8月の発育測定より)

身長も体重もひとまわり大きくなりました!

身長の平均値 (cm)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	119.6	124.6	130.6	136.2	141.4	149.6
女子	118.2	124.3	129.2	136.2	143.6	148.2

体重の平均値 (kg)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	22.6	25.6	30.5	32.4	36.4	43.1
女子	22.0	24.7	27.5	31.7	36.7	39.6

ぐんと大きく成長する時期は人それぞれで、平均値はあくまでも目安です。人と比べるのではなく、自分の身長や体重の増加の様子や身長と体重のパターンをみてください。

のみぐすり、ただしくつかおう!

あけたりつぶしたりしない



きめられたりょうとタイミングで



ほかの人からもらわない



桶川西小感染症情報

9月上旬には新型コロナウイルス感染症の流行による学級閉鎖を行いました。しかし、9月下旬になり、学校内では、流行はみられず、感染者がまったくいない日も出てきました。今後とも感染症対策に気を付けていきたいと思っております。

学級閉鎖の対応や日々の感染症対策などご協力いただき、ありがとうございます。