

令和6年 10月
岩国市立岩国小学校

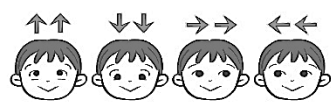
※おうちのかたといっしょ
によんでください。

「○は口ほどにものを言う」「○からうろこが落ちる」「○が点になる」。○の中には、どれも同じ体の一部が当てはまりますが、わかりますか？ 正解は「目」です。

このような目を使った慣用句は156語もあり、体の部位の中で目が最も多く使われているそうです。ものを見たり、コミュニケーションをとったり、感情を表してくれたりする目、大切にできていますか？10月10日は「目の愛護デー」です。働き者「目」をいたわり、目によい生活を考えてみましょう。



近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす
上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める
ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る
窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

アウトメディア、ちょっといいかも！



意識せずついスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか？ アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいますよ。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良くなった

おうちの人と楽しく話ができた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみてもいいですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。



まぶた
目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守っています

まつげ
ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

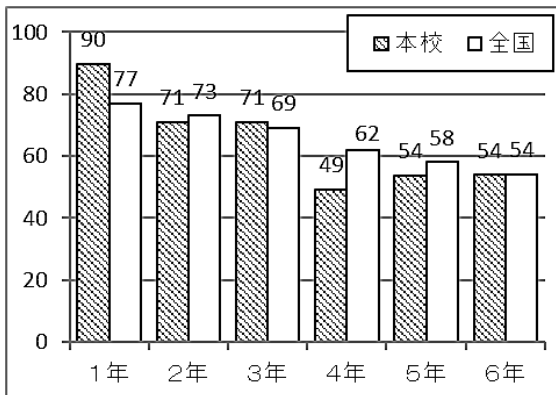
実は、目を守ってくれている？

まゆげ
汗が目に入るのを防いでいます

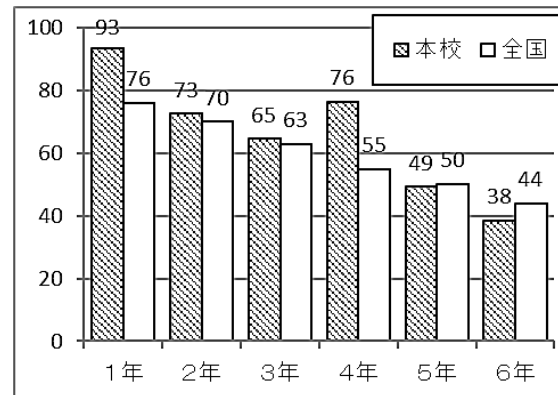
なみだ
目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

1学期の視力検査の結果 (1.0以上の割合)

(男子)



(女子)



☆視力A (1.0以上) の割合は、男子は1・3・6年、女子は1・2・3・4年が全国平均以上でした。

☆1学期の視力検査ではB以下 (0.9以下) の人に受診のすすめプリントを渡しています。

まだ受診をしていない人は早めに診てもらってください。受診届けをお待ちしています。

9月の身体測定結果

学年		1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
性別		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長	4月平均値(cm)	116.5	115.5	122.8	120.0	128.3	127.3	133.4	133.2	137.9	139.8	145.8	147.9
	9月平均値(cm)	118.9	117.8	125.4	122.6	130.5	129.7	135.4	135.4	140.9	142.8	148.6	149.9
	4→9月発育量(cm)	2.4	2.3	2.6	2.6	2.2	2.4	2.0	2.2	3.0	3.0	2.8	2.0
体重	4月平均値(kg)	21.9	20.7	23.7	22.7	27.6	26.0	31.6	30.0	33.9	33.8	37.3	40.4
	9月平均値(kg)	23.0	21.5	25.3	23.6	29.3	27.2	33.6	31.4	36.3	35.7	39.5	42.1
	4→9月発育量(kg)	1.1	0.8	1.6	0.9	1.7	1.2	2.0	1.4	2.4	1.9	2.2	1.7

☆今回、測定結果の個別のお知らせはありません。結果を知りたい人は保健室まで聞きに来てください。

☆成長する時期には個人差があるので、気にしすぎないようにしましょう。

☆大切なのは身長と体重のバランスです。急に体重が増えていたり、身長が伸びているのに体重が増えていなかったりした人は、運動や食事、睡眠などの生活習慣をふりかえてみましょう。

クイズ
視力検査のこの記号の名前は？



こたえ
ランドルト環

このランドルト環はちょうど「1.0」の指標。5m離れたところから見て切れている方向が分かったら「視力1.0」の状態です。

