



岩小ほけんだより 10月



令和4年10月  
岩国市立岩国小学校

※おうちのかたといっしょ  
よんでください。



朝夕の気温がぐっと下がり、日中との寒暖差が大きくなりました。急な気温の変化で体調を崩しやすい時期です。病気に負けないように、規則正しい生活を心がけ、上着や肌着を上手に使うことで服の枚数を調節するなどの工夫をしてすごしましょう。

## 目を大切にしよう

人間が自ら得る情報は、全体の8割以上とも言われています。そんな大切な役割を持っている「目」についてふりかえてみましょう！

## 夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！  
もう3時間やってる



このマンガが面白い！  
ちょっと読むだけのつもり  
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、  
友だちからメッセージが。  
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！

### 疲れ目のサイン 出てない？

- 目がかすむ  目が重い  目が乾く  まぶしい  目の奥が痛い  肩こり、吐き気

#### 目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目の距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目の距離は  
50cmを目安に。  
こまめな休憩も

#### 目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

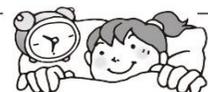
スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には  
スマホやゲーム機から  
離れよう

#### 目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。

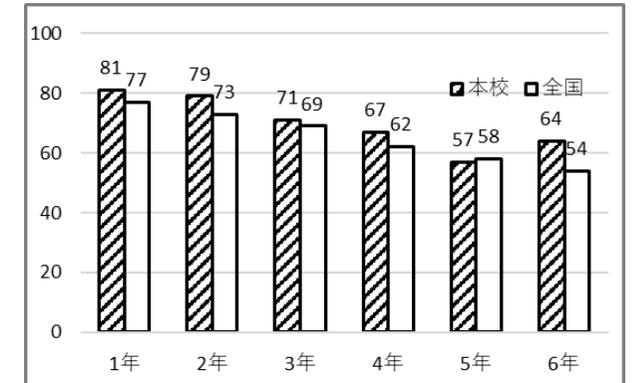
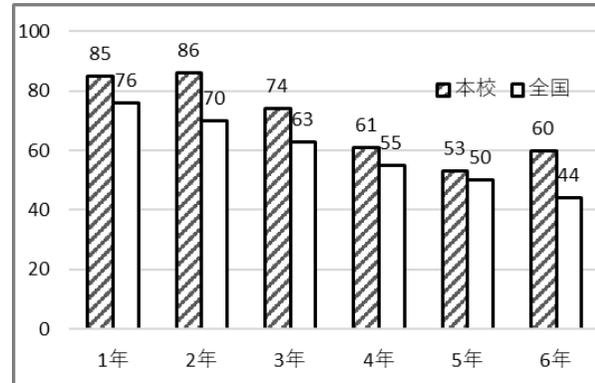


8時間は  
眠れるように  
早めに寝よう

(男子)

### 1学期の視力検査の結果 (1.0以上の割合)

(女子)



☆視力A (1.0以上) の割合は、男子は全学年、女子は1・2・3・4・6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) の人に受診のお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		2年		3年		4年		5年		6年		
	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	116.8	115.6	122.0	121.2	127.6	126.5	133.4	134.1	139.3	140.4	145.4	147.3
	9月平均値 cm	119.6	118.3	124.9	123.9	130.2	129.3	135.6	136.7	141.9	143.4	148.4	149.4
	4→9月発育量	2.76	2.65	2.85	2.68	2.64	2.88	2.18	2.62	2.61	2.97	2.99	2.10
体重	4月平均値 kg	21.9	20.9	24.7	23.6	27.5	26.0	30.2	30.7	35.5	34.5	39.7	40.0
	9月平均値 kg	23.0	21.9	26.4	25.1	29.4	27.3	31.8	32.3	37.8	36.5	42.1	41.2
	4→9月発育量	1.05	0.95	1.72	1.51	1.94	1.38	1.62	1.61	2.28	2.04	2.32	1.23

☆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。

### 食欲の秋！ 食べるのは 何のため？

おなかが減るから 食べるのが好きだから

それも正解。でも、「食べる」ことは、健康に生きていくために欠かせません。



#### 食事の役割

- ★体や頭にエネルギーを補給する
- ★材料を取り入れて体を作る
- ★体の働きを助けたり調子を整える

栄養と量のバランスを考えながら、  
食欲の秋を楽しみましょう！

