

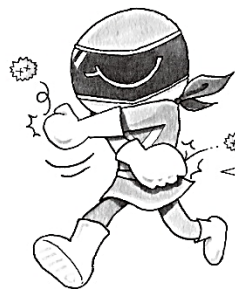


岩小ほけんだより 10月



令和5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。



私は **まぶた**

まばたきをして、目にゴミが
はいるのを防いだり、目が乾燥
するのを防いだりしているよ。

僕は **まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、
日差しが強いときに目に
かげをつく陰を作ったりしているよ。



私は **なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に
入ったゴミを洗い流したり
するよ。



オレは **まつげ**

目にゴミが入るのを
防いでいるよ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。
目を守るために、自分でできることもあるよ。
それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ...集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

.....大切な目を守るために、画面を見るときは **20ルール** を覚えておきましょう。.....

画面を**20**分以上見たら

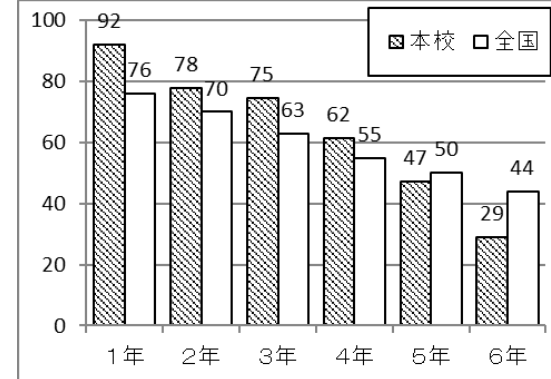
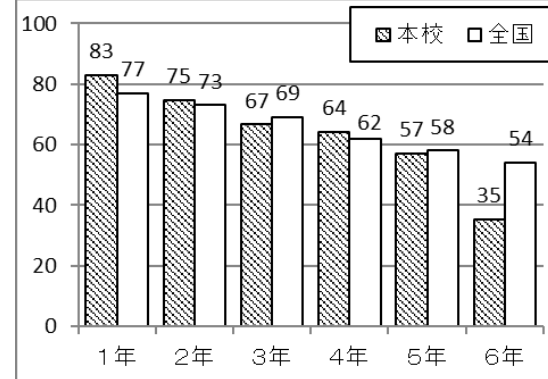


20フィート (約6m) 離れた
遠くを**20**秒眺める

(男子)

1学期の視力検査の結果 (1.0以上の割合)

(女子)



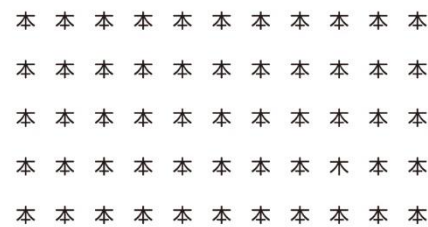
☆視力A (1.0以上) の割合は、男子は1・2・4年、女子は1・2・3・4年が全国平均以上でした。
☆1学期の視力検査ではB以下 (0.9以下) の人に受診のおすすめプリントを渡しています。
まだ受診をしていない人は早めに診てもらってください。受診届けをお待ちしています。

9月の身体測定結果

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
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)	117.1 114.5	122.7 121.3	127.7 126.9	132.9 133.0	139.0 141.1
	9月平均値(cm)	119.2 118.0	125.3 123.9	130.3 129.5	134.9 135.7	141.8 144.0
	4→9月発育量(cm)	2.1 3.5	2.5 2.6	2.6 2.6	2.0 2.7	2.8 2.9
体重	4月平均値(kg)	21.3 20.4	24.4 23.1	28.1 26.8	30.7 29.8	33.5 35.2
	9月平均値(kg)	21.8 21.2	25.8 24.3	29.5 28.4	32.1 31.3	35.2 37.2
	4→9月発育量(kg)	0.5 0.8	1.4 1.2	1.4 1.6	1.4 1.5	1.7 2.0

クイズ

仲間外れはどこだ？



ヒント

本を読んだら、遠くの
緑を見て目を休めよう。



☆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ってみましょう。

