朝霞市立朝霞第五小学校保健室 令和7年9月30日発行 No.6

<10月の保健目標> 目を大切にしよう

日中は暑いですが、朝晩は涼しく過ごしやすい季節になってきました。今月は運動会があるので、子どもたちは一生懸命、練習に励んでいます。運動会でパフォーマンスが高められるように、栄養・睡眠を干労にとって体力をつけましょう。当日、みなさんの勇姿を楽しみにしています!

朝霞五小 9月の平均身長・体重

	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	120.5	117.8	23.2	21.5
2年生	123.8	124.9	24.6	25.7
3年生	131.8	128.7	28.8	27.5
4年生	135.2	136.8	30.6	31.6
5年生	143.6	144.2	38.7	36.2
6年生	148.9	150.9	41.0	41.7

先日、身体計測結果を配付しました。「平均値と比べて小さい、太っている」など不安になる必要はありません。みなさんの体は日々成長しているので、正しい食生活、運動習慣を身に付けることで健康的な体格になります。しかし、学期毎の変化を確認して差が広がっていくような場合は、病気が隠れていることもありますので、病院で相談しましょう。

また、必要なお子さんには、お知らせを配付させていただきました。心配な方は、医療機関にご相談ください。

かんせんしょう ちゅうい 感染症に注意!

朝霞五小では、9月にインフルエンザ・マイコプラズマ肺炎・溶連菌感染症が流行しました。朝霞 市内の学校ではインフルエンザ等で学級閉鎖が相次いでいます。10月も感染症が心配ですので、 くまい かっこう 市内の学校ではインフルエンザ等で学級閉鎖が相次いでいます。10月も感染症が心配ですので、 くまい おる ばあい まり 具合が悪い場合は無理をして登校せず、医療機関を受診するようにお願いします。

感染症予防のために手洗い・うがいをし、生活習慣を 整えて過ごしましょう。



姿勢に気をつけて

あなたの姿勢は、大丈夫? よい姿勢とは、真っ直ぐ立ったときに、かかと、お尻、荒、頸 が一直線になっている状態です。でも、前かがみになって、顔を下に向けてスマートフォンを見ていませんか? 首が清よりも前に出る姿勢を養く続けると、首に貧道がかかり、スマホネック(本来カーブしている首の骨がまっすぐになるストレートネック) になってしまいます。姿勢がいいと健康にもいいし、見た自もはつらつと元気に見えますよ。自分の姿勢を見直してみましょう。





ø たいせつ **目を大切にしよう**

近年、字どもの近視は増えていて、小学生の約4割が視方1. O業満と報告されています。近視は 今後も増加し、2050年までには世界の約半分の人口に上ると予想されています。近視になると学習 やスポーツなどに支障をきたす場合があります。そして近視が強いほど、将来、首内障・線内障・ 網膜剥離などの病気になる可能性が高くなります。近視や自の異常があるときは、草めに医療機関を 受診しましょう。

近視の原因は、「スマートフォン、ゲーム機などを長時間近くで見ている」「外遊びの時間が少ない」 ことだといわれています。暑さが和らいできたので、ぜひ積極的に外遊びをするようにしましょう。自 を大切に、毎日を過ごしましょう!

1. 自をやすめよう

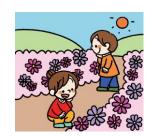
り 目は、とても疲れやすいです。テレビなどの画面は時間を決めて 見ましょう。30分に1回は休けいをとろう。



3.外遊びをしよう

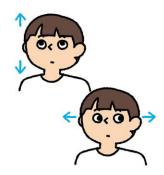
たといえ、なか 外は家の中より明るく、外遊びをすると遠くを見るので、目がよくなります。





10月10日は自の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている首。 普段から規則正しくすごし、首にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に首をいたわる時間もとるようにしましょう。



がよきゅうでようけんをいった。
眼球を上下左右に動かすなどして、目の

があるをストレッチ。



遊くを見ている時間 が続いた後は、遠く の景色を眺める。



40°Cくらいの蒸しタ オル等で、5~10 分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で質く絞ったタオル等で冷やす。