

保健だより

はつらつ



気仙沼市立唐桑小学校
No. 8
平成29年10月2日

10月の
保健目標
姿勢を
正そう

雨降りの多かった夏休みとは打って変わり、9月の中旬から、天気が良く過ごしやすい日が続いています。栄養・運動・休養をしっかりとって、この良い季節を有意義に過ごさせてください。

また、これから学芸会の練習が本格的になってきます。朝晩の気温が低くなってきていることと、のどの使いすぎと空気が乾燥していることで、かぜをひきやすくなっています。本番ですばらしい演技ができるよう、うがい・手洗い・十分な水分補給でかぜ予防に努めさせてください。

10月9日は体育の日～運動で健康な体をつくろう

私たちは、毎日の生活の中で運動することによって心臓や肺、胃や腸などが活発に働き、骨や筋肉が成長するため、健康な体をつくることができます。

下のグラフから、運動時間が長いと体力合計点が高いことから、病気などに対する抵抗力が強いことがわかります。



胃や腸などが活発に働く!

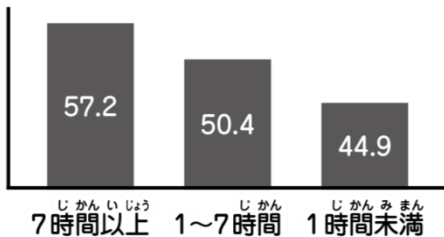
骨や筋肉が成長する!

病気などへの抵抗力が強い、健康な体をつくることができる!

1週間の総運動時間と体力合計点

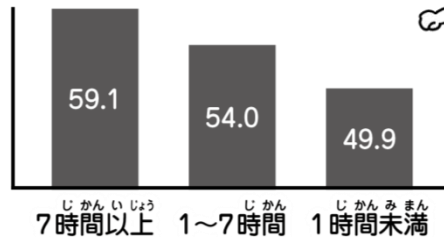
男子

(全国平均: 53.9)



女子

(全国平均: 55.0)



(平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査(小学5年生))

10月の保健行事

9月29日(金) 歯・口の健康についてのアンケート・生活習慣についてのおたずね
(重要書類袋に入れて、10月6日(金)まで提出)

* お子さんの状況について、おうちの方と一緒にご記入ください。

10月 2日(月) わたしの健康配付(6日(金)までに保護者印を押印の上、学校に提出)

* 2学期の身長・体重・視力の結果をお知らせしています。

* 一番後ろに成長曲線・肥満度曲線のグラフを貼りました。

別紙「成長曲線について」のプリントを参考に、ご確認ください。

10月10日(火) 校内マラソン大会健康調査(重要書類袋に入れて19日(木)まで提出)

10月13日(金) 平成30年度就学時健康診断

* 1・2年生は午前授業 弁当なし

* 3・4・5・6年生は普通授業(短縮時程) 弁当持参

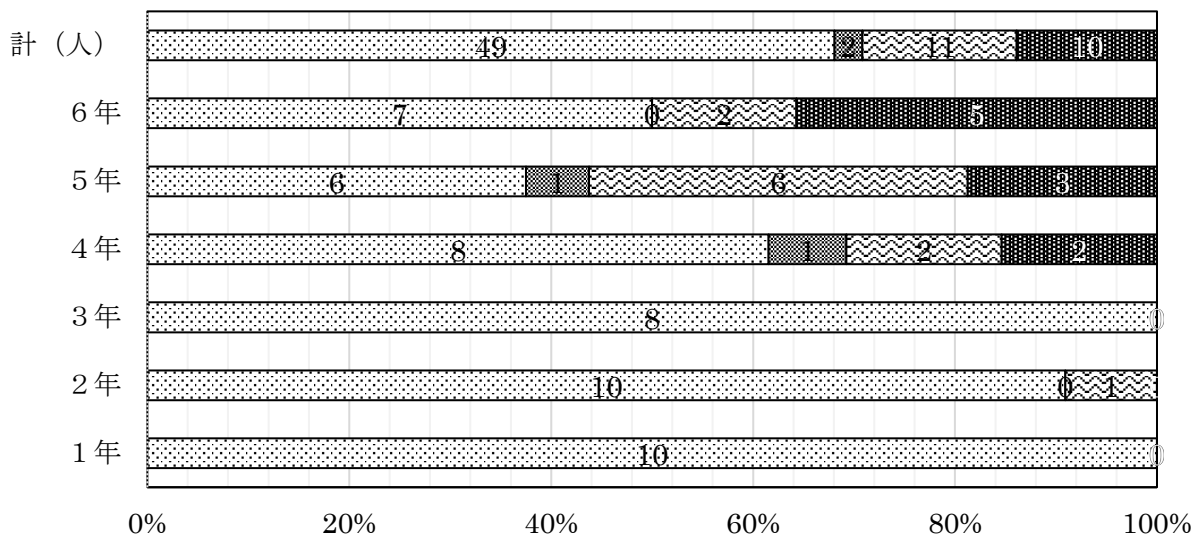
10月10日は目の愛護デー～目を大切にしよう～

本校の4月の視力検査の結果、3年生以下ではほとんどのお子さんが視力Aという良い結果でした。しかし4年生以上になると急に視力B以下が増加しています。

小学校の中学年ごろから視力低下が増加する傾向にあります。視力低下には、遺伝や環境など様々な要因がありますが、成長期に身長が伸びるのと同様に眼球を含む様々な臓器も成長します。ぜひ、丈夫な体づくりとともに、普段から目に良い生活を送り、視力低下の予防に努めさせてください。また、2学期の視力検査の結果を「わたしの健康」でお知らせしています。1学期にAだったところ2学期にBとなっておりましたら、少し見えにくくなっているということですので、これ以上視力低下が進まないように、ご家庭でもよろしくお願いします。

平成29年度 4月視力検査結果

■ A (1.0以上) ■ B (0.7～0.9) ■ C (0.3～0.6) ■ D (0.3未満)



目にやさしい生活をしよう!

前髪は目にかからないようにする



長時間続けずにパソコンやゲームを



ノートや本から目を30cmは離す



暗いところで本を読んだりしない



テレビを寝転がって見ない



目が疲れたら遠くを見たり目の体操などをする

