



八代小学校
令和3年度
5月号
保健室

新学期になって1か月が経ちました。そろそろ新しい生活や新しい学年、新しい先生慣れてきましたか？お疲れ気味の人もあるかもしれませんね。「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調をくずす原因になる場合もありますので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。



発育測定結果報告

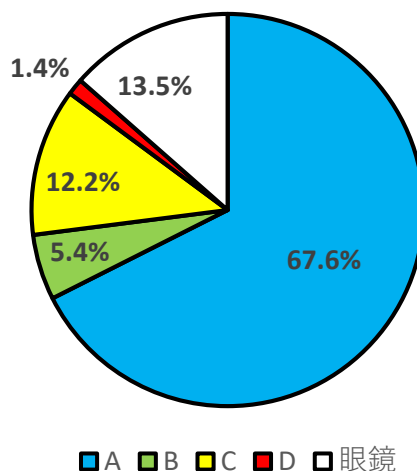
	1年生		2年生		3年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	114.4 (117.8)	117.8 (116.7)	124.9 (123.5)	119.8 (122.7)	130.0 (128.9)	130.4 (128.2)
体重 (kg)	21.2 (21.8)	24.7 (21.3)	26.7 (25.2)	23.2 (24.2)	27.3 (28.2)	27.8 (26.7)
	4年生		5年生		6年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	133.8 (134.4)	131.5 (133.3)	142.9 (139.9)	140.3 (141.5)	144.5 (147.3)	150.5 (148.3)
体重 (cm)	34.2 (32.4)	31.4 (30.3)	43.2 (36.8)	33.6 (34.5)	35.7 (40.2)	42.7 (41.5)

※ () の値は令和2年度の全国平均です。

但し、長期休校の影響により測定時期が異なるため、単純比較できません。参考値としてご覧ください。

4月に実施した発育測定と視力検査の結果です。皆さんは昨年と比べてどのくらい成長しましたか？また、視力はどうでしたか？昨年度は長期休校の影響も関係しているのかわかりませんが、裸眼視力 A が大幅に減少（前年比-15.1%）していました。今年も眼鏡を使用している児童の割合や、裸眼視力での C の児童が増えています。タブレット学習などの普及により、これからますます視力の低下が心配です。勉強の合間に少し遠くを見る時間を作ったり、ゲームやテレビの時間を短くしたりとできるだけ目に疲労をため込まないようにしていきましょう。

視力検査



※個別の結果は全ての健康診断終了後にお知らせいたします。



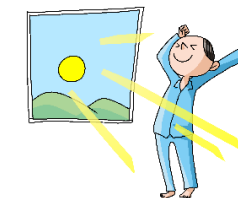
生活リズムを見直そう



今年度も長期休み明けに生活リズムチェックを実施することになりました。児童が自分の生活を振り返り、健康で規則正しい生活ができることを目標としています。初回は、5月10日から一週間、児童自身で生活を振り返り、チェックシートに記入をしてファイルを金曜日に持ち帰りますので、ご家庭でもご覧になってください。×が多い項目があった場合は、改善されるようにお声かけ等のご協力をお願いいたします。

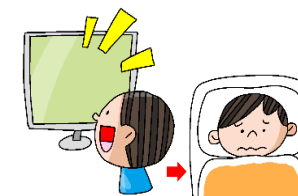
①起きる時刻を決めよう！

お休みの日もなるべく同じ時間に起きるようにしましょう。カーテンを開けて太陽の光を浴びて、体のスイッチをオンにしましょう。



②寝る時刻を決めよう！

低学年の人は9時までに、高学年の人も10時までには寝るようにしましょう。寝る直前のテレビやスマホは寝つきが悪くなり、睡眠の質が低下します。寝る1時間前にはメディアの利用を控えましょう。



③朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べることで、体温が上がり、体が目を覚まします。また、脳にエネルギーが送られて、勉強に集中する力がわきます。



④心にもエネルギーを！

ゲームやテレビばかりの生活になっていませんか。知らず知らずのうちに目や頭が疲れているかもしれません。読書をする時間、家族とお話をする時間など、ゆったりとリラックスする時間も大切です。心の疲れを感じた時は身近な人にお話をしましょう。

