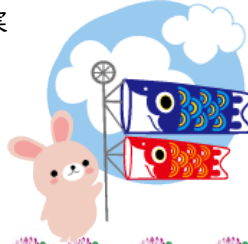


# 5月 保健だよ！

幸手市立 八代小学校  
令和4年 5月号  
保健室

5月は、暦の上ではもう夏です。汗ばむ日もありますが、朝晩は急に寒くなることもあります。下着を着たり、羽織るものを一枚持っておいたり、服で上手に体温調節をしましょう。

また、新しい学年になって1か月が経ちました。そろそろ疲れが出てくる頃かもしれません。そんなときは、ゆっくり休むことも大切です。



## 発育測定・視力検査結果

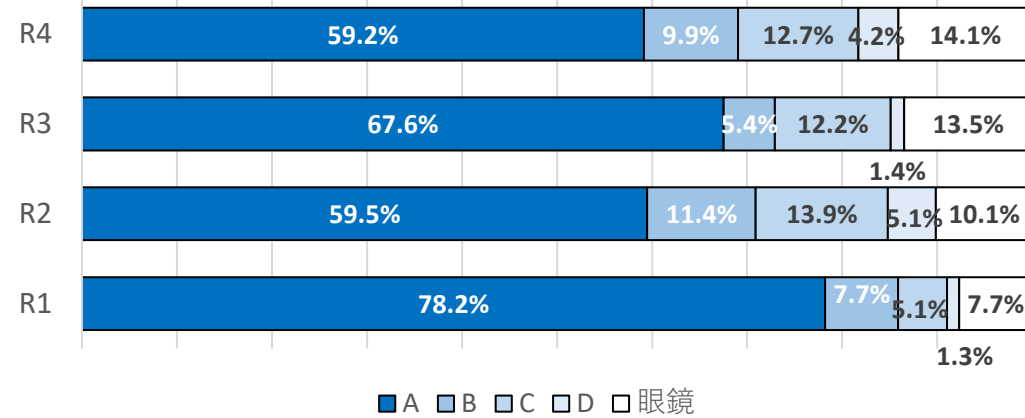
4月に実施した、発育測定と視力検査の結果です。皆さんは昨年と比べてどのくらい成長しましたか？

※（ ）の値は令和2年度の全国平均です。

	1年生		2年生		3年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	119.3 (117.8)	111.6 (116.7)	119.9 (123.5)	123.0 (122.7)	130.4 (128.9)	125.4 (128.2)
体重 (kg)	26.3 (21.8)	20.1 (21.3)	22.1 (25.2)	28.8 (24.2)	30.0 (28.2)	26.0 (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)	133.6 (134.4)	138.1 (133.3)	138.9 (139.9)	139.2 (141.5)	152.5 (147.3)	147.8 (148.3)
体重 (cm)	32.0 (32.4)	31.8 (30.3)	38.1 (36.8)	37.3 (34.5)	49.7 (40.2)	39.0 (41.5)

5月も各種健康診断が予定されています。健診等で医療の必要があると診断された児童へは、結果とともに受診のお勧めをしています。受診のお勧めを受け取った方は、できるだけ早くに医療機関での受診をお願いいたします。ただし、学校での健診・検査はあくまでも「スクリーニング」ですので、ご承知おきください。また、すべての健診が終わった7月頃に健診結果の一覧を記載した「健康カード」を配付します。

## 視力検査結果の推移



令和元年度から今年度までの4年間の視力検査の結果をグラフにしました。左側の濃い色から順に、A (1.0以上) → B (0.7) → C (0.3) → D (0.1以下) → 眼鏡使用と表しています。令和元年度 (H3 1年4月測定) は視力 A の割合が 78.2% だったのが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のための長期休校明けの令和2年度 (R2年6月測定) には一気に 59.5% まで低下してしまいました。令和3年度では少し視力が回復しましたが、長引く外出自粛に加えて、タブレットを使った学習も本格的に始まり、今年度の検査結果は令和2年度と同等の結果になっています。また、少しずつ眼鏡を使用する児童の割合も増加しています。

視力低下の一番の原因は、「ゲーム!!」ではありません。近い位置でモノを見続ける行為が視力低下につながります。勉強も読書もゲームもスマホも、見るものを 30cm 以上離れた状態で、20分に1回は、20秒以上遠くを眺めるようにして目を休ませながら取り組むようにしてください。



### 疲れ目の症状

- 充血する
- 目が重たく感じる



- 目がかすむ
- 視力が低下する

このほかに、頭痛、肩こり、吐き気、腰痛など、目以外の症状を引き起こすこともあります。

### 疲れ目に効く栄養

#### 【ビタミンA】

モロヘイヤ、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、うなぎなど



#### 【ビタミンC】

キウイ、いちご、グレープフルーツ、さつまいも、ブロッコリーなど

