



札幌市立平岡小学校

保健室

2025. 10. 1

NO.7



身長と体重の計測をします



4月からどのくらい成長しているか、バランスよく成長しているか、身長と体重を測ります。

計測日は右のとおりです。基本的に服は着たまま測ります。

注意すること

髪の毛は、身長計に当たらないように結んでください。



⚠️ 髪の毛は邪魔にならない位置で結びましょう

計測後、健康カードをご家庭にお返します。

今回の身長・体重、健康診断の結果、9月に行いました視力検査の結果も合わせてご覧ください。

なお、各健康診断の結果で病気や異常の疑いがある場合は、健康診断終了後にお知らせをお渡ししています。9月の視力検査につきましては、4月の検査で受診の報告をいただいているご家庭には受診をお勧めするプリントは出していません。受診しているにも関わらず、プリントが届いたご家庭は、ご容赦ください。また、プリントをお渡ししていなくても結果をご覧ください、必要と判断された場合には受診してください。

10月2日(木)

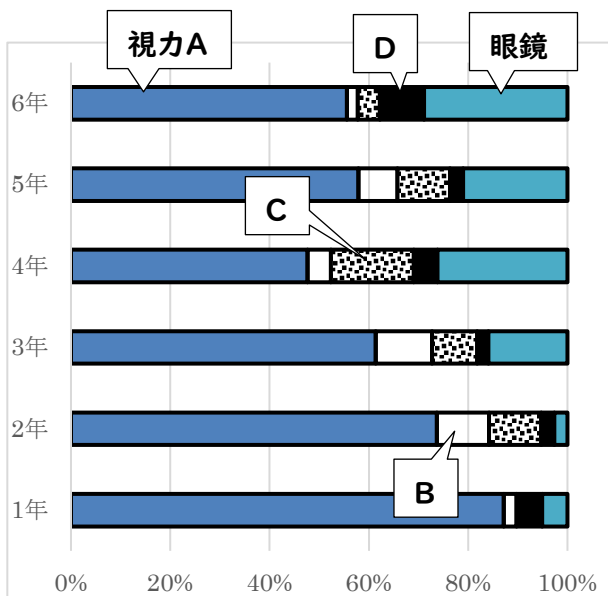
かぜの子学級、

1, 2, 4年生

10月3日(金)

3, 5, 6年生

健康カードは、10月9日(木)までに学校へご提出ください。



先日行った視力検査の結果をまとめたものです。1年生は視力(A.A)の割合が高いものの、3年生以上は(A.A)は6割に減少しています。

IT機器の使用により、世界で近視の割合が増加しているそうです。日本眼科医会は、目の健康を守るために以下のルールを推奨しています。

🌟 目の健康を守るための

タブレット・スマホの使用ルール

- 画面と目の距離は30cmをキープ
- 30分に1回は目を休ませる
- 外で過ごす時間を作る (平均1日2時間を目安に)