

2023 年 9 月 29 日 No.6

清田小学校保健室 石井未生

本日、全学年で二計測を行いました。二計測の結果を子どもたちが記録用紙に転記して、御家庭へ持ち帰っております。二計測の結果を受け、成長曲線が必要な方は、保健室の石井まで御連絡ください。

※「成長曲線」とは、子どもの発育の状況をみるために一人一人グラフにして、年齢ごとの発育の状況や変化を見るものです。

＝ 発育測定の統計より ＝

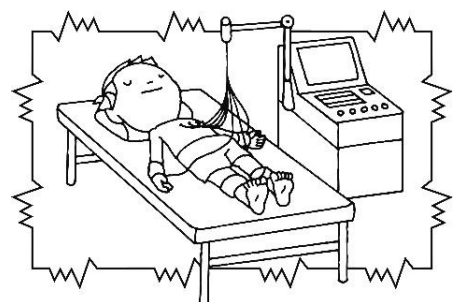
		男 子		女 子	
		身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg
1 年生	清田小学校	117.1	22.3	115.5	21.0
	札幌市	116.9	21.7	116.1	21.2
2 年生	清田小学校	124.4	24.6	122.6	26.2
	札幌市	123.1	24.6	122.0	23.8
3 年生	清田小学校	127.0	28.1	128.2	26.5
	札幌市	128.8	28.3	128.0	27.2
4 年生	清田小学校	132.8	29.6	134.8	33.3
	札幌市	134.4	32.2	134.6	31.2
5 年生	清田小学校	141.1	36.1	144.8	37.2
	札幌市	140.1	36.4	141.9	35.7
6 年生	清田小学校	146.2	41.9	148.6	40.4
	札幌市	146.7	41.0	148.2	40.7

発育測定のと令和5年度の本校平均値と令和5年度の札幌市の平均値を載せましたので、参考にしてください。



◆1 年生の保護者の皆様へ◆

心臓検診(10月30日実施)の事前調査票を10月2日(月)に配付します。必要事項を記入の上、10月6日(金)までに御提出ください。記入の方法や検査の注意点など、詳しくは別紙「心臓検診事前調査票提出のお願いと心臓検診のお知らせ」に記載いたしますので、御確認ください。また、現在医療機関の管理下にあり、心臓検診を希望されない方は、学校まで御連絡ください。

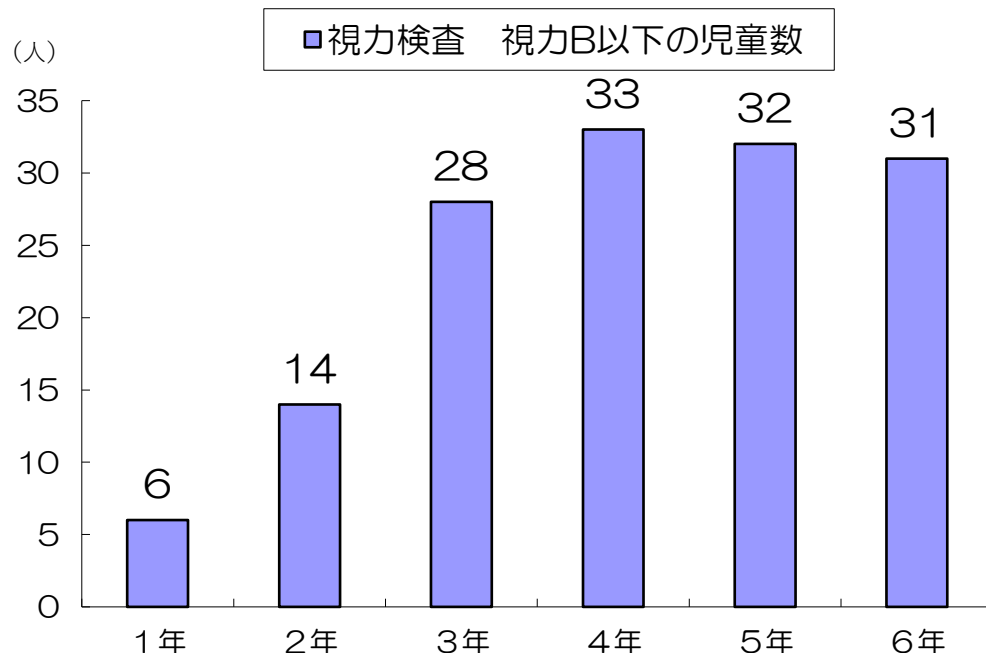




10月10日は「目の愛護デー」です。10を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、10が二つ並ぶ10月10日  が「目の愛護デー」となりました。



普段、お子さんは目に優しい生活をしているでしょうか？
この機会にぜひ話し合ってみてください。



左のグラフは、1学期に実施した視力検査の結果がB以下の人数です。学年が進むにつれて視力が悪くなる人が増える傾向にあります。



	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
受験者数	55	61	59	63	60	54
B以下	10.9%	22.9%	47.5%	52.4%	53.3%	57.4%

人 (%)

やってみよう のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

目の疲れや視力が落ちてくると、頭痛や肩こりの原因になることがあります。きちんと矯正することで症状も落ち着きます。

1学期よりも少し見え方が気になる様子でしたら、一度眼科の先生に御相談を。