

10月保健目標 目を大切にしよう



# 健康カードをお返しします



9月の**身体測定の結果**が書かれています。  
 今年度の**体力測定の結果**が記録されています。  
 どうぞご覧ください。

10月25日（金）までに、  
 学校へ持って来てください。

## 健康カード

～健康カードに、記入漏れや変更がないか、確認をお願いします～



★表紙

・生年月日、氏名のふりがなが記入されていないときは、記入してください。

★1ページ

・緊急時の連絡先（勤務先や携帯電話の番号、かかりつけの病院など）に変更がある場合は、訂正してください。  
 ・保護者の印（サイン）を押していない方は、お願いします

★12ページ

●9月の身体測定結果、体力測定の結果が記録されています。ご覧ください。

※ 緊急の連絡や病院の搬送の際、大切な資料になります。よろしくお願いします。

## 4月の札幌市の身長体重の平均です

成長には個人差がありますので、目安としてご覧ください。

令和6年度 札幌市の身長体重の平均 男子4月



	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	116.7	122.8	128.7	134.3	140.1	146.7
体重 (kg)	21.3	24.4	27.9	31.9	36.1	41.0

令和6年度 札幌市の身長体重の平均 女子4月



	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	115.8	122.0	127.8	134.3	141.4	148.2
体重 (kg)	20.8	23.6	26.8	30.7	35.3	40.4



め <sup>さき</sup> は <sup>まいにちつか</sup> **これから先もずっと毎日使います！**

<sup>め</sup> <sup>けんこう</sup> <sup>まも</sup> **目の健康を守りましょう！** (文部科学省の資料より)

# 目の健康のために みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い



## できるだけ外で遊ぼう！

外で過ごすすと近視になりにくいといわれているよ！

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね！



## 長い時間、近くを見続けしないでね！

### 明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね



### 近くで見ない

本や画面を目から  
30cm以上離してね



### 時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう！



こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めないと  
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり  
かさなって見えたりする

