



【児童数配付】

令和7年(2025年)9月30日(火)

太平南小学校 保健室



にけいそく  
**二計測があります!**

しんちょう たいじゅう  
**身長と体重を  
はかるよ☆**

がつ はか とき くら はんとしかん おお  
4月に測った時と比べて、半年間でどれくらい大きくなったでしょうか。

ひとりひとりせいちょう  
**一人一人成長のしかたはちがうので、他の人と比べて「大きい・小さい」**

かんが と 考 えるのではなく、**自分がどれくらい成長したのかを見てくださいね。**



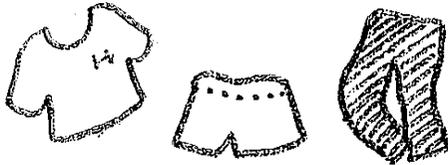
にってい  
**日程**

	1時間目	2時間目	3時間目
10/1(水)	全校朝会 4年生	6年生	5年生
/2(木)	1年生 ぽpara	2年生	3年生

かい  
**3階**  
**プレイルーム**  
けいそく  
**で計測します**

じゅんび ひつよう  
**どんな準備が必要かな?**

★**シャツ・パンツ(Tシャツ・短パン・レギンスでもOK)で測います。**

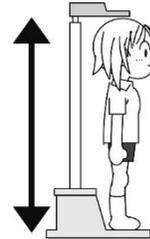


**1年生保護者の皆様**

心臓検診(10月16日実施)の事前調査票を2日(木)に配付します。  
7日(火)までに、必要事項をご記入の上、担任までご提出ください。

き  
**どんなことに気をつけるといいかな?**

しんちょう はか  
**身長を測るとき**

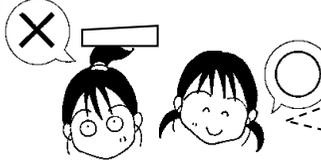


- まっすぐ前を見て  
あごをひく
- 手はからだの横
- かかとをそろえる

たいじゅう はか  
**体重を測るとき**



- しずかに のる
- のったら動かない
- おわったらしずかに  
おる



**かみがた**

かみ  
髪をしばってくるときは  
あたま よこ した  
頭の横か下にずらしてね。

**おわったら...**

けっか か  
結果をプリントに書きうつしましょう。

お家の人にも見てもらいましょう。



しんちょう たもの  
☆**身長がのびる?! 食べ物**☆

からだ せいちょう  
体の成長には、この4つの成分を多く含む食べ物を食べるとよいとされています。

**カルシウム**

ぎゅうにゅう チーズ こざかな こまつな(やさい) など

**たんぱくしつ**

にく さかな たまご とうふ(だいず) など

**亜鉛(あえん)**

なっとう(だいず) のり レバー など

**マグネシウム**

ホタテ(ぎょかい) ほうれんそう ひじき など

す 好ききらいせずに、バランスよく食べることが大切です☆

目を大切にしていますか？

10月10日を横にしてみると、「目」に見えることから、目を大切にする日、『愛護デー』となりました。目をとじてみてください。目が見えないと分からないことがたくさんあります。目からの情報のおかげで、私たちの生活は便利で楽しいものになっているのです。自分の目を大切に生活していきましょう。

目〜目〜 クイズ王になろう！

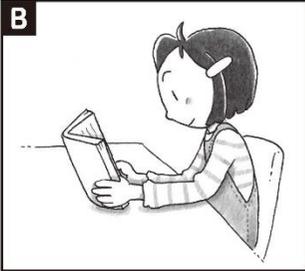
遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっているんだって。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われてるよ。でも勉強したり、ゲームをしたり、みんなの生活には近くを見る時間がたくさん。目に優しいのはどんな生活？クイズに挑戦して自分の生活を見直そう。

**Q1** AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち？  
どこが悪いかな？

**A**



**B**



こたえ \_\_\_\_\_

**Q2** 前髪が長いほうがいい。  
○かな×かな？



こたえ \_\_\_\_\_

**Q3** ゲームをするときの  
部屋の明るさはどれくらいがいい？

**A** 真っ暗  
**B** まぶしいほど明るい  
**C** ちょうど良い明るさ



こたえ \_\_\_\_\_

**Q4** 次のの中から目に良い生活習慣を  
すべて選んでね

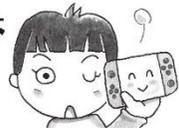
- A** 1日2時間程度、外で遊ぶ時間を作る
- I** 規則正しい生活を心掛ける
- U** バランスの取れた食事をとる
- E** ときどき遠くの景色を見る



こたえ \_\_\_\_\_

**Q5**  に入る言葉は何かな？

ゲームをするときは、  
1時間に1回は  
15分くらい  
を休める



こたえ \_\_\_\_\_

なんもん 何問わかったかな？  
目に良いことはどれも  
すぐにできるものばかり。  
じっさい 実際にやってみてね。



**Q1** 寝転ぶと目と本の距離が近くなって目が悪くなる原因に。本との距離が左右で違うと右目と左目の視力に差が出てしまうかも。

こたえは… **A**

**Q2** 前髪が長いと目に入って、傷をつけてしまうかも。前髪は目にかからない長さにして。

こたえは… **X**

**Q3** 部屋が暗すぎても明るすぎても目が悪くなる原因になるよ。

こたえは… **C**

**Q4** 目に優しい生活 = 規則正しい生活と覚えておこう。

こたえは… **全部**

**Q5** 近くをずっと見ていると目が疲れてしまうよ。適度に休憩しよう。

こたえは… **目**

