

# ほげんだより 10月

平成4年10月5日  
 横浜市立左近山小学校  
 校長 徳留 勇  
 養護教諭 石綿由美子

季節の変わり目、気温差が激しい日々が続きます。朝晩は肌寒いときもあれば、昼は夏のように暑い日もあります。急な暑さ・寒さを調節できる服装を心がけてください。

## 10月10日 目の愛護デー

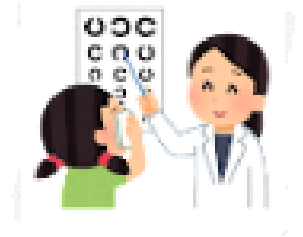
タブレットが1人1台の時代になり、デジタル機器が及ぼす子どもの健康への影響が気になります。先ごろ発表された文部科学省「令和3年度学校保健統計結果」によると、「裸眼視力 1.0 未満の割合は小学校1年生で約4人に1人、小学校3年生で約3人に1人、小学校6年生では約半数」で、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるそうです。

裏面は、眼科校医からいただいた資料です。ぜひ、ご覧いただき、お子さんと使い方のルールについて話し合ってみてください。

### ☆視力検査の結果☆

%

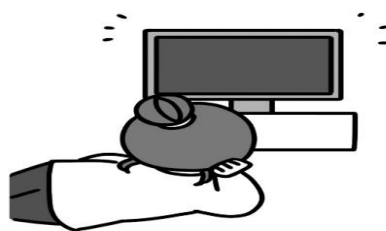
	A (1.0 以上)	B (0.7 可)	C (0.6~0.3)	D (0.3 未満)	眼鏡使用
1年	78	13	6	0	3
2年	67	13	7	8	5
3年	53	9	17	4	17
4年	63	9	7	6	15
5年	50	10	13	12	15
6年	47	8	6	11	28



心当たりのある人は気をつけて！



寝る前にスマートフォンやタブレットを使っている



横になってテレビを見ている



ゲームは休憩せず長時間、することが多い

画面と目の距離は 30cm

画面の角度を傾ける

床に両足を付ける



タブレットを使うときは…

背中を伸ばす

お尻を後ろにして深く腰掛ける



30分使ったら、遠くを見て目を休めよう



# ただいま、ぐんぐん成長中!

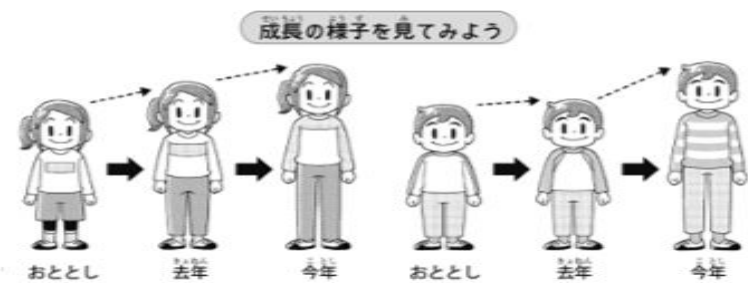
わたしのからだねんか  
私たちの体は、年れいととも変わっていきます。

しんちょうこうがくねん  
身長は、高学年ごろからぐんぐんのびる人が増えますが、

いちばんしきはやひとちが  
一番のびる時期やのびる速さは、人によって違います。

ともだちくら  
友達と比べるのではなく、今までの自分の身長からどれ

くらい  
位のびたかを見るようにしてください。



じゅうがつようが  
**10月8日は**  
ほねかんせつひ  
**「骨と関節の日」**

わたしのからだにとって、ほねはとも大切な役割をはたしています。

**【骨の役割】**

- からだを支える
- 脳や内臓などを守る
- からだを動かす
- 血液をつくる
- カルシウムをたくわえる

ほねせいちょう  
骨を成長させたり強くしたりするためには、睡眠や運動、栄養などの規則正しい生活が大事です! ほねせいじゅうかん  
も生活習慣がかかわっているのです。

## 9月発育測定の結果～学年男女別平均値～

<男子>

身長 cm

	9月	4月	伸びた
1年	120.1	117.5	2.6
2年	126.3	122.8	3.5
3年	129.5	127.2	2.3
4年	135.6	133.4	2.2
5年	142.5	139.9	2.6
6年	148.8	145.6	3.2

<女子>

身長 cm

	9月	4月	伸びた
1年	118.7	116.0	2.7
2年	123.3	120.8	2.5
3年	131.7	128.8	2.9
4年	138.1	135.0	3.1
5年	146.6	143.6	3.0
6年	149.8	147.7	2.1

体重 kg

	9月	4月	増えた
1年	23.6	22.6	1.0
2年	26.0	24.3	1.7
3年	28.6	26.7	1.9
4年	34.4	32.2	2.2
5年	38.9	37.0	1.9
6年	43.2	40.8	2.4

体重 kg

	9月	4月	増えた
1年	22.8	21.7	1.1
2年	24.6	23.5	1.1
3年	29.3	27.4	1.9
4年	33.3	31.2	2.1
5年	39.7	37.2	2.5
6年	42.6	41.5	1.1