



# 保健だより 10月号

平成 29 年度  
高岡市立川原小学校 保健室

秋の風が心地よく、過ごしやすい季節になりました。秋は、スポーツ・食欲・読書・芸術など、さまざまなことに取り組みやすい時期です。自分なりの目当てをもって、いろいろなことに挑戦してみましょう。成功すれば自信につながります。もし、失敗をしても、かならず心身の成長につながります。この秋、あなたはどんなことに挑戦しますか？



## 【2学期 身体測定（身長・体重）結果のお知らせ】

		身長 (cm)			体重 (kg)		
		1学期	2学期	これだけの伸びたよ!	1学期	2学期	これだけの増えたよ!
男子	1年生	116.9	119.6	2.7	20.9	22.2	1.3
	2年生	123.9	126.3	2.4	25.1	26.2	1.1
	3年生	128.9	131.2	2.3	27.2	28.4	1.2
	4年生	134.0	136.2	2.2	30.6	32.5	1.9
	5年生	137.6	139.4	1.8	32.7	33.5	0.8
	6年生	151.7	155.8	4.1	43.1	44.6	1.5
女子	1年生	119.3	121.7	2.4	23.5	24.9	1.4
	2年生	121.5	124.0	2.5	24.0	24.7	0.7
	3年生	126.5	128.9	2.4	26.5	27.9	1.4
	4年生	133.7	136.3	2.6	33.7	35.1	1.4
	5年生	139.4	141.8	2.4	33.7	34.9	1.2
	6年生	145.8	148.2	2.4	37.1	38.5	1.4



「物を見る」ことは、目が毎日、正しく十分使われることで発達します。生まれたばかりの赤ちゃんは、明暗が分かる程度の視力しかありません。みなさんの目は、生まれた瞬間から発達し、目で見た物に対する経験を重ねてきたことで、情報を読み取る力を学んできました。

こうして、物がだんだんはっきりと、細かい部分まで見えるようになり、遠近の視力が正確になって、立体感がともなってきます。立体感、大脳が目から送られてくる情報を正しく判断することで認識します。このように、目と脳と一緒に話して、はじめて物を正確に見ることができるのです。



## 【目を大切にしよう!】

テレビ・ゲームは時間を決めて

宿題の時間      お風呂の時間      テレビの時間

家族で **ルール** を決めましょう

毎月10日の「すっきりファミリーデー」は、家族とのコミュニケーションを大切にだけでなく、目を大切にすることにもつながります。ぜひ、今後も意識を高くもって、「すっきりファミリーデー」に積極的に取り組んでいきましょう!

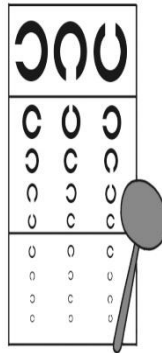
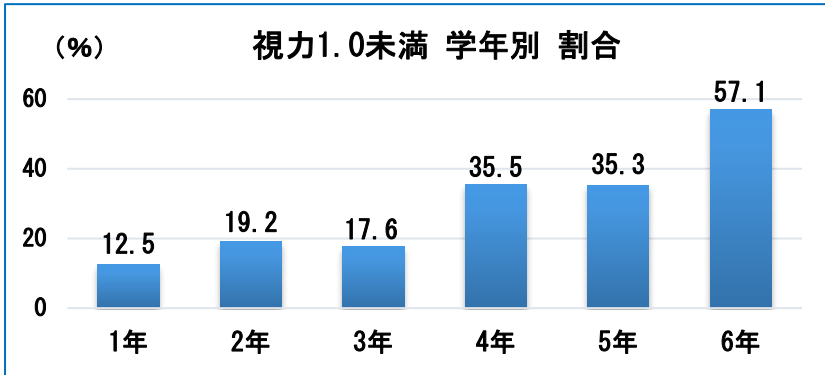




## ☆ 視力検査の結果 ☆

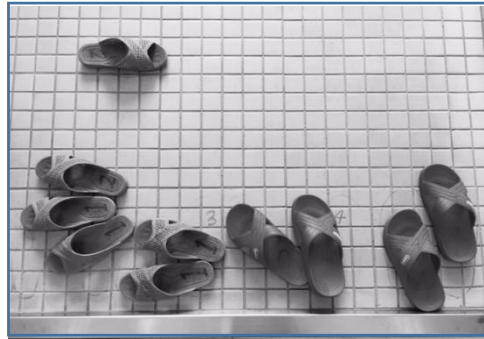
視力とは、目のはたらきの中で、注意して見分けようとする対象物を、どれだけ細かく見分けられるかという能力を表す“ものさし”のことです。

視力は、一度低下するとなかなか元には戻りません。ふだんから、目を使う時はこまめに休けいをとる、空気を乾燥させない、意識してまばたきをするなど、目が疲れすぎないように気を付けましょう。目は一生使っていく大切な体の一部です。今のうちから、いたわってあげてくださいね。



## 【トイレの使い方を見直そう！】

トイレの使い方を見れば、その学校の子供たちの様子が分かると思います。みなさんは、下の写真を見てどう思いますか？川原っ子の一員として、残念だと思いませんか？

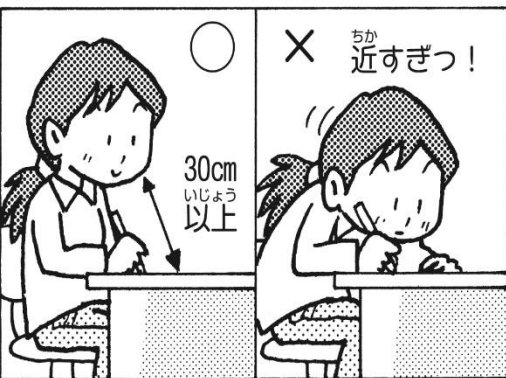


また、最近では水がきちんと流れていない便器をよく見かけます。出る時には確認をしましょう。そして、トイレットペーパーの芯とつみ紙は、かならずゴミ箱に捨ててください。



## 【あなたは大丈夫ですか？】

### 目とつくえの距離に注意！



## みんなのトイレ きれいに使おう！



自分が気持ちよくトイレを使うためにも、次に使う人のことを考えて行動しましょう。トイレは全員が使う場所です。誰かがやってくれるだろう……ではなく、ルールを守ることが大切です。「思いやり」のある人は心がきれいな人です。一人一人が大切にトイレを使うことは、川原小学校全体を大切にすることにもつながります。

