

# ほけんだより

令和5年10月3日  
戸田第一小学校  
保健室

暑さを感じる日が少なくなり、涼しい風が吹くようになりました。1日の中での気温の差が大きい時期です。気温の差が大きいと、体温を調節する機能がたくさん働くために、疲れたり、体調が悪くなったりすることがあります。うすい上着を用意して、服で温度を調節できるようにすると、この時期は役に立ちますね。

## がっとおかめ あいご ～10月10日は目の愛護デーです～

10月10日は「目を大切にしよう」という日です。この日の由来は、10と10を横にすると、人の顔の目とまゆ毛に見えるからだそうです。目は一生使う大切なものなので、日ごろから疲れがたまらないように気を付けましょう。


### 目のクイズに挑戦してみよう!

#### 問題Ⅰ

視力が1.0未満の人は、めがねをかけることが多くなります。小学生では平均して1.0未満の人は、どのくらいいるでしょう。

- ① 約30%
- ② 約50%
- ③ 約60%

**答え①**  
小学生は平均31%、中学生は54%、高校生は65%です。




#### 問題Ⅱ

スマホやゲームから目を守るには、1時間遊んだら10分くらい休めるとよいといわれています。休めの効果が最もあるのはどれでしょう。

- ① 静かに本を読む
- ② 横になって休む
- ③ 軽く運動する

**答え③**  
スマホやゲームをしているときには同じ姿勢が続くので、歩いたり、簡単な体そうをするのが効果的です。




#### 問題Ⅲ

ドライアイ(目が乾き痛くなる)になる原因の1つに、まばたきの減少があります。普段のまばたきの間隔はどのくらいでしょう。

- ① 3～6秒
- ② 7～15秒
- ③ 16～20秒

**答え①**  
普段は3～6秒で1回まばたきをしています。

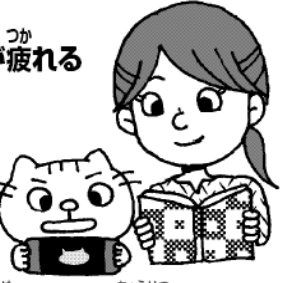


#### 問題Ⅳ

スマホやゲームと読書では、どちらが目が疲れやすいでしょう。

- ① スマホやゲームの方が疲れる
- ② 読書の方が疲れる
- ③ どちらも同じくらい疲れる

**答え①**  
スマホやゲームの方が目のピント調節がたびたび行われるので疲れます。



## 8・9月 戸一小 発達測定の平均値



がくねん 学年	せいべつ 性別	しんちよう 身長 (cm)	がつ 4月との差	たいじゆう 体重 (kg)	がつ 4月との差
1年	男子	120.3	2.1	22.9	0.8
	女子	118.4	2.3	21.6	0.7
2年	男子	124.5	2.4	25.2	1.1
	女子	124.7	2.4	24.7	1.1
3年	男子	131.6	2.1	29.2	1.3
	女子	132.1	2.5	30.4	1.6
4年	男子	136.8	2.2	33.2	1.6
	女子	137.6	2.7	33.2	1.6
5年	男子	143.4	2.8	38.8	2.4
	女子	145.5	2.6	37.7	1.9
6年	男子	149.9	3.2	43.6	2.4
	女子	150.0	2.4	40.7	1.4

### 身長・体重の平均を見るときのポイント

#### 学年の「差」に注目

学年でどれくらい差があるのか見てみましょう。大きく成長するのはどの時期でしょう?これからどんなふうに成長するのかを考える、目安にもなりますね。

#### 自分と平均値を比べすぎない

身長・体重には「個人差」があり、一人一人ちがったペースで成長していきます。でも、自分の成長のことで心配になることもあるかもしれません。そんな時はいつでも相談してください。

### 保護者のみなさま

9月のほけんだよりで本校での感染症の流行についてお知らせいたしました。現在、全国的にインフルエンザの流行が広がり、話題となっておりますが、本校の感染症の流行は落ち着いている状況です。感染症予防にご協力いただき、ありがとうございました。

しかしながらここ数日、嘔吐や腹痛を訴える児童が複数いる状況です。引き続き朝の健康観察や手洗い等、感染症予防にご協力ください。