

ほけんだより 10月



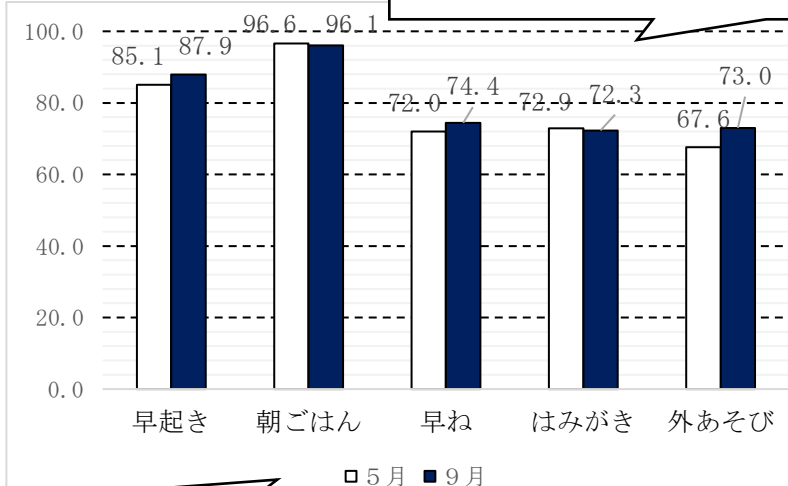
No.10 令和4年10月6日 わらびが丘小学校保健室（お家の方と読みましょう）

全国的には新型コロナウイルス感染症の感染者数が減っていますが、香取市の感染者数は大きな変化がない状態で、引き続き感染対策をしながらの生活が必要です。秋の行事が計画されている学年があったり、陸上の大会もあります。体調に気をつけ、秋を楽しみながらよい思い出を作りたいと思っています。

早ね早起きできていますか？

～元気アップカードの結果～

5月も9月も同じような結果でした。



9月の初めに元気アップカードに取り組み、1か月近くになりますが、その後、規則正しい生活ができてい
るでしょうか？高学年は部活動が本格的になり、後半はマラソン練習も始まります。特に早くねることを心がけ、元気な毎日を送れるように
しましょう！

～お家の方へ～ ご家庭での声かけやはげまし等のご協力ありがとうございました。
毎日元気に登校できるように、引き続きよろしくお願いいたします。

「暑い」から「寒い」へ・・・季節の変わりめです

きびしい暑さもようやくおさまって、これからは朝と夕方に気温が下がる日が多くなります。天気にあわせた服えらびも病気の予防につながる大切なことです。体の調子をくずさないように、服そうにも
気をつけて秋を楽しみましょう！

ほけん目標

目を大切にしよう



ほけん行事

5日(水) 体重測定 4年 6日(木) 体重測定 1・2年 10日(月) 目の愛護デー

12日(水) 体重測定 3・5年 13日(木) 体重測定 6年 17日(月) 視力検査 1・6年

19日(水) 視力検査 2・5年 21日(金) 視力検査 3・4年



〔身体測定の結果〕

年 _____ さん

【身長】

cm

(4月～ cm)

【体重】

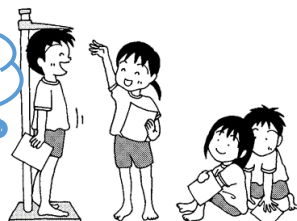
kg

(4月～ kg)

ひまんど
肥満度 _____ %

肥満度	判定
－20%未満	やせ
－20%～＋20%未満	普通
＋20～＋30%未満	軽度肥満
＋30～＋50%未満	中等度肥満
＋50%以上	高度肥満

大きくなったかな？



*学年別の平均

【男子】

個人差があるので、平均より大きい、小さいをあまり気にする必要はありません。身長と体重がバランスよく成長しているかが大切です。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	116.0	127.2	129.3	142.1	146.7	148.2
体重 (kg)	24.1	28.4	28.6	43.7	43.1	43.5

【女子】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	117.6	125.7	132.5	136.5	145.0	147.5
体重 (kg)	21.3	27.3	30.6	33.1	39.9	39.3

目を大切に！

～タブレットを使う機会がふえています～

みなさんの目は起きている間はたつき

つづけています。近くの画面を見つづけ

ると、目のピントを合わせる場所がつか

れてしまいます。画面と目は30cm、間

をあけましょう。30分使ったら、遠く

画面と目の距離は30cm

画面の角度を
傾ける

床に両足を
つける

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

の雲や木を見て目を休めましょう！また、『0』のつく日をノーメディアデーにするなどして、ゲームやテレビ、

スマホなどを見ない日を作って、目を休めるようにするのもよいかもしれません！

