



令和7年度
行田東小学校
ほけんしつ

め たいせつ
10月の保健目標「目を大切にしよう」

10月の予定

8日(水) 歯科相談(1, 2, 5年)
9日(木) 歯科相談(3, 4, 6年, あおぞら)
☆朝、必ず歯みがきをして登校しましょう。

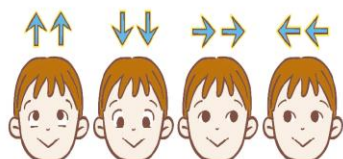
目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



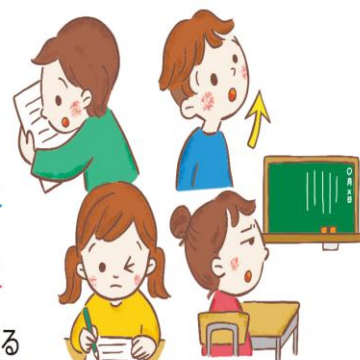
遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

視力低下のサイン

これやっていませんか？

- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片眼を閉じて見る



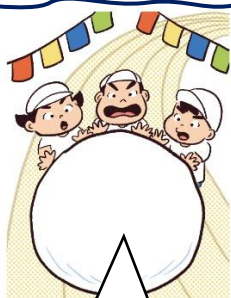
もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

ミニ

10月の間、保健室の廊下に視力検査表を貼ります。

自分の視力を測ってみましょう！

もうすぐ、運動会練習が
始まります！



○汗ふき用タオル
○水筒 を忘れずに
しっかり準備運動
をしましょう！

9月の身体測定の結果(学年平均値)

※ () の中の数字は、4月の結果からどれだけ増えたのかを表しています。

男 子		学 年	女 子	
身長(cm)	体重(kg)		身長(cm)	体重(kg)
119.6 (+2.6)	22.2 (+1.1)	1 年生	118.4 (+2.7)	21.8 (+1.1)
124.4 (+2.2)	24.7 (+0.8)	2 年生	124.3 (+2.4)	24.2 (+1.3)
131.1 (+2.2)	29.4 (+1.8)	3 年生	129.5 (+2.5)	28.7 (+1.8)
137.0 (+2.4)	31.9 (+1.2)	4 年生	138.3 (+3.0)	33.9 (+2.0)
140.3 (+2.3)	33.5 (+1.6)	5 年生	142.2 (+3.1)	36.6 (+1.7)
149.8 (+3.1)	39.7 (+1.8)	6 年生	149.9 (+2.4)	41.5 (+1.6)