



令和7年10月  
飯山満小学校 保健室  
お子さんと  
一緒にお読みください

やっと猛暑が過ぎ、日中の暑さが和らいできましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。秋の到来が待ち遠しいですね。1日の中で気温差が激しくなっています。体温の調整ができるよう、上着を持ち歩くといいかもしれませんね。

さて、10月10日は「目の愛護デー」といって、目を大切にしよう！という日です。これは10、10を横にすると人の顔のまゆげと目に見えるからだそうです。



目は一度悪くなると、なかなか思うようにはよくなりません。

目は一生使うものなので、悪くならないように今から気をつけることが大切です

## がつ したいそくてい 9月に身体測定をしました！

4月と比べると大きくなりましたね☆成長の記録を配りました。

どれだけ大きくなったか確認しよう。

男子(平均)				学年	女子(平均)			
しんちょう(cm)		たいじゆう(kg)			しんちょう(cm)		たいじゆう(kg)	
4月	9月	4月	9月	4月	9月	4月	9月	
116.9	<b>119.8</b>	21.0	<b>22.3</b>	1年	115.0	<b>117.8</b>	20.5	<b>21.7</b>
122.3	<b>124.5</b>	23.6	<b>24.9</b>	2年	121.1	<b>123.4</b>	23.6	<b>24.7</b>
128.2	<b>130.5</b>	26.9	<b>28.8</b>	3年	126.2	<b>128.7</b>	26.4	<b>27.7</b>
133.6	<b>136.1</b>	29.1	<b>30.7</b>	4年	133.9	<b>137.3</b>	30.7	<b>32.9</b>
139.4	<b>142.0</b>	36.0	<b>38.1</b>	5年	140.7	<b>143.7</b>	34.3	<b>36.4</b>
145.7	<b>148.7</b>	39.0	<b>41.2</b>	6年	146.2	<b>148.6</b>	38.4	<b>39.9</b>

## 目にやさしい生活をしよう！の巻

### タブレットを使うときは...

イイね！

画面から距離をとって見るよ  
いい姿勢で



これも意識できたらさらにいいね！

勉強に使う場合でも、タブレットを見続けるよ！と疲れるよ！1時間に1回、10分くらいは目を休めるために休けいしよう！

### テレビを見るときは...

イイね！

テレビは2メートル離れて見るよ



これも意識できたらさらにいいね！

暗い部屋で明るいものを見続けると目が疲れるよ！テレビを見るときは、部屋を明るくして見るようにしましょう！

### 目にかかりそうな前髪は...

イイね！

前髪が目にかからないように注意してらるよ



これも意識できたらさらにいいね！

前髪がかかると、視界が悪くなって目に負担がかかるよ。動いても前髪が目にかからないような髪型に工夫しよう！