



令和6年10月
法典東小学校
保健室

夏の暑さもようやく落ち着き、秋らしく涼しい気候の日が増えてきました。急に気温も下がり、鼻水や咳など風邪症状のある児童を校内で見かけます。保健室でも気を引き締めて、感染症対策を行っていききたいと思います。

9月の身体測定の平均

	男 子		女 子	
	身長	体重	身長	体重
1年生	119.7cm	22.8kg	118.3cm	22.3kg
2年生	124.8cm	25.0kg	123.8cm	24.5kg
3年生	131.0cm	29.3kg	130.4cm	28.0kg
4年生	136.5cm	33.0kg	137.6cm	32.4kg
5年生	142.6cm	35.9kg	144.6cm	36.4kg
6年生	148.2cm	40.4kg	149.0cm	40.8kg

秋の歯科健康相談日

日にち	学年
10月2日(水)	1年生 全クラス 2年生 3クラス
10月3日(木)	4年生 全クラス 5年生 3クラス
10月10日(木)	5年生 2クラス 6年生 全クラス はち組 全クラス
10月11日(金)	2年生 2クラス 3年生 全クラス

秋の歯科健康相談では、むし歯等がないか、学校歯科医の先生に診てもらいます。当日の朝は歯みがきを忘れずお願いします。結果のお知らせは全学年、10月中旬頃に配付予定です。



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



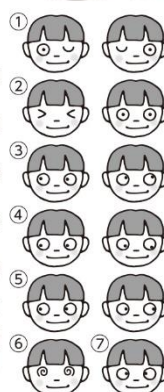
もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

やってみよう

目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point

肩の力を抜き、
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

