



令和7年度10月号

海神南小学校

保健室

ほけんだより

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず、体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。

身体測定を行いました！

身体測定を実施し、健康カードを返却しました。自分の身長や体重をお家の人と見てください。4月から、どれくらい成長していましたか？

身体測定中は、4月よりも静かに待てる人やあいさつがしっかりできる人が増え、心の成長も感じられました。

下の表は秋の身体測定の校内平均です。平均と比べて、「小さい」「太っている」などと不安に思う必要はありません。自分を知るチャンスです！

項目		身長(cm)		体重(kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年	4月	118.1	116.4	22.2	21.0
	9月	120.5	118.8	23.4	21.7
	成長量	2.4	2.4	1.2	0.7
2年	4月	122.8	122.5	24.0	24.3
	9月	125.3	125.3	25.4	25.8
	成長量	2.5	2.8	1.4	1.5
3年	4月	128.0	127.8	26.4	27.0
	9月	130.0	130.3	27.2	28.5
	成長量	2.0	2.5	0.8	1.5

項目		身長(cm)		体重(kg)	
		男子	女子	男子	女子
4年	4月	134.1	134.4	30.9	30.6
	9月	136.4	137.4	32.7	32.6
	成長量	2.3	3.0	1.8	2.0
5年	4月	141.4	139.6	36.3	33.3
	9月	143.9	142.4	38.8	35.4
	成長量	2.5	2.8	2.5	2.1
6年	4月	144.6	148.6	37.8	38.6
	9月	147.4	151.1	39.9	40.3
	成長量	2.8	2.5	2.1	1.7

〈保護者の方へ〉

成長には個人差がありますが、毎日の食事内容や間食量、運動量、睡眠時間なども成長期の子どもたちには大きく影響します。成長のことで心配なことなどありましたらご相談ください。

10月10日は目の愛護デー



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

目に良い食べ物を食べていますか？

ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。

ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。

ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。

アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。

ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながります。