令和6年10月1日 草加市立新田小学校 保健室



10月の保健だより



「**秋**」という呼び名は、空が明らかに(明るく) 澄み渡る季節、多くの穀物が実り、飽き満ちる 季節ということからついたと言われています。 気候が穏やかで過ごしやすい時期です。

みなさんの心の中も明るく澄み渡り、実り 豊かな季節になりますように・・・





・・・身長と体重の平均です

| 男子 | 4 月 | _ | 9月 | 女子 | 4月 | | 9月 |
|----|----------|---|-------------|----|----------|---|-------------|
| | 117. 9cm | | 120.7(+2.8) | | 116.3cm | | 119.0(+2.7) |
| 1年 | 21. 8kg | ⇒ | 23.1(+1.3) | 1年 | 21. 4kg | ⇒ | 22.2(+0.8) |
| | 123. Ocm | | 125.3(+2.3) | | 121. 8cm | | 124.0(+2.2) |
| 2年 | 24. 0kg | ⇒ | 25.2(+1.2) | 2年 | 23. 8kg | ⇒ | 25.1(+1.3) |
| | 129. 2cm | | 131.9(+2.7) | | 128. 8cm | | 132.2(+3.4) |
| 3年 | 27. 5kg | ⇒ | 29.0(+1.5) | 3年 | 27. 3kg | ⇒ | 28.5(+1.2) |
| | 134. 6cm | | 136.8(+2.2) | | 135. 3cm | | 137.6(+2.3) |
| 4年 | 30. 5kg | ⇒ | 32.3(+1.8) | 4年 | 32. 0kg | ⇒ | 33.8(+1.8) |
| 5年 | 139. 6cm | ⇒ | 142.3(+2.7) | 5年 | 141.5cm | ⇒ | 144.1(+2.6) |
| | 33. 3kg | | 35.3(+2.0) | | 33. 7kg | | 35.5(+1.8) |
| 6年 | 145. 9cm | ⇒ | 148.8(+2.9) | 6年 | 147. 3cm | ⇒ | 149.5(+2.2) |
| | 40. 5kg | | 42.7(+2.2) | | 38. 5kg | | 40.0(+1.5) |

人間の体は、夏に背が伸び、冬に体重が増えると言われています。お子さんはいかがでしたか?

<保健目標>・・・目を大切にしよう

<保健行事>

22日(火) ― 就学時健康診断…5年生女子がお手伝いします

~10月10日は目の愛護デーです~

目の一生



●生まれたばかりの赤ちゃん 明るい方を見るが、白 と黒とあかりだけの世界。



●8ヶ月~1歳くらい 物がはっきりと見える ようになる。

視力: 0.2~0.25 くらい



●25歳ころ 近視の進行が止まるころ と言われている。



●1~3ヶ月くらい少しずつ色が分かってきて物が動いているのが見える。

視力:およそ0.01~0.02

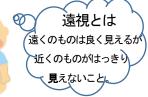


●6歳(小学1年生)になると体も大きくなり、目も「見る」 勉強をして、見る力が育っていく。視力:1.0~2.0くらい



●40歳ごろ老眼が始まる

※老眼とは、目でピントを合わせる力が だんだん低下してくること。



●6ヶ月くらい ぼんやりと形が分かるよう になる。遠視に近い状態。 視カ:0.04~0.08 くらい



●12~15歳のころ この時期は、目の使い方によって 近視が進み始めるので、読書やテ レビ、姿勢等に気をつける。



●60歳ごろ 進んでいた老眼が止まり人 が物を見る力は、この後は あまり変わらなくなる。