家庭数

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・・・

## ９月の発育測定の結果

・・・身長と体重の平均です

| 男子 | ４月 | | ９月 |
|---|---|---|---|
| １年 | 117.9cm<br>21.8kg | ⇒ | 120.7（＋2.8）<br>23.1（＋1.3） |
| ２年 | 123.0cm<br>24.0kg | ⇒ | 125.3（＋2.3）<br>25.2（＋1.2） |
| ３年 | 129.2cm<br>27.5kg | ⇒ | 131.9（＋2.7）<br>29.0（＋1.5） |
| ４年 | 134.6cm<br>30.5kg | ⇒ | 136.8（＋2.2）<br>32.3（＋1.8） |
| ５年 | 139.6cm<br>33.3kg | ⇒ | 142.3（＋2.7）<br>35.3（＋2.0） |
| ６年 | 145.9cm<br>40.5kg | ⇒ | 148.8（＋2.9）<br>42.7（＋2.2） |

| 女子 | ４月 | | ９月 |
|---|---|---|---|
| １年 | 116.3cm<br>21.4kg | ⇒ | 119.0（＋2.7）<br>22.2（＋0.8） |
| ２年 | 121.8cm<br>23.8kg | ⇒ | 124.0（＋2.2）<br>25.1（＋1.3） |
| ３年 | 128.8cm<br>27.3kg | ⇒ | 132.2（＋3.4）<br>28.5（＋1.2） |
| ４年 | 135.3cm<br>32.0kg | ⇒ | 137.6（＋2.3）<br>33.8（＋1.8） |
| ５年 | 141.5cm<br>33.7kg | ⇒ | 144.1（＋2.6）<br>35.5（＋1.8） |
| ６年 | 147.3cm<br>38.5kg | ⇒ | 149.5（＋2.2）<br>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。

●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

➡

遠視とは
遠くのものは良く見えるが近くのものがはっきり見えないこと。

●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。
視力：0.04～0.08 くらい

●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

●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

●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。

●２５歳ころ
近視の進行が止まるころと言われている。

●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。

●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。