



# げんきな子

H27. 10

浜岡東小学校保健室



だんだんと気温が低くなってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。学校での衣服、寝るときの寝具や衣服の調節を上手にして、かぜをひかないよう気をつけましょう。

本校では、秋の身体測定が終了しました。健康手帳にて結果をお伝えしております。すでに提出していた保護者の皆様、ありがとうございました。



本校児童の各学年の  
平均値(男女別)

身体測定が終わりました！

ローレル指数とは??

学年	身長 男子	身長 女子	体重 男子	体重 女子
1年	119.4 cm	119.2 cm	22.0 kg	22.5 kg
2年	124.8 cm	125.6 cm	25.2 kg	25.7 kg
3年	130.3 cm	127.4 cm	27.2 kg	27.0 kg
4年	134.3 cm	134.7 cm	31.2 kg	29.4 kg
5年	140.0 cm	143.6 cm	34.6 kg	37.8 kg
6年	148.9 cm	149.0 cm	41.5 kg	39.6 kg

ローレル指数 = (体重 (kg) / 身長 (cm)<sup>3</sup>) × 10<sup>7</sup>  
(この判定は目安です)

やせすぎ	100以下
やせぎみ	101~115
標準	116~144
太りぎみ	145~159
太りすぎ	160以上

日本栄養士会 HP



あなたの姿勢大丈夫？

姿勢が悪いと、こんな悪いことがあるよ。

- ①身長が伸びにくい
- ②内臓の働きが悪くなる
- ③目が悪くなる

よいしせいのため①グー・②チョキ・③パー

グー



グー1つ分

●つくえと体の距離は、グー1つ分にする。

チョキ



チョキではさんで直角

●つくえはチョキではさんだらひじが直角になる高さがよい。

パー



パー2つ分

●字を書くとき、目とノートはパー2つ分、はなす。

授業中の姿勢はどうか？



# 10月10日は、目の愛護デー！



10月10日は、10を90°回転させると目に見えるということで、「目の愛護デー」とされています。この機会にぜひ目の健康について考えてみてください。

気になる  
こんな  
目の症状

<p><b>目が赤い</b></p>	<p>その原因は？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●目にゴミや花粉、細菌などが入って、炎症を起こしている。</li> <li>●使いすぎで、目が疲れている。</li> </ul>
<p><b>目が乾く</b></p>	<p>その原因は？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●パソコンやゲームに熱中して、まばたきの回数が減っている。</li> <li>●室内の空気が乾燥している。</li> </ul>
<p><b>目が痛い</b></p>	<p>その原因は？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●目にゴミやホコリが入った。</li> <li>●目に傷がついている。</li> <li>●細菌に感染し、炎症が起こっている。</li> </ul>
<p><b>目がかゆい</b></p>	<p>その原因は？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●花粉などのアレルギー症状が起こっている。</li> <li>●細菌やウイルスに感染している。</li> </ul>

★目の病気には、うつるものもあります。目薬の貸し借りはしないようにしましょう。  
★目をこすると結膜の炎症や充血の原因になります。水で洗うなどしてこすらないようにしましょう。

目の健康、家族のコミュニケーションのためにも…



気になる症状があるときは、まず、目を休めること。症状が続くときや、悪化してきたときには、眼科でみてもらいましょう。

しっかりサポート

## 目のまわり、こんな役割が！



## 目にはいい食べもの知っていますか？

