



げんきな子

H29. 10

浜岡東小学校保健室



だんだんと秋らしくなり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。「身体測定結果のお知らせ」を配布しましたので、お子さんと一緒に4月からの成長を御確認ください。



本校児童の各学年身長・体重の平均値(男女別)

学年	身長 男子	身長 女子	体重 男子	体重 女子
1年	116.9 cm	115.4 cm	21.5 kg	19.1 kg
2年	125.2 cm	124.4 cm	28.0 kg	24.8 kg
3年	130.1 cm	130.6 cm	28.4 kg	29.3 kg
4年	135.0 cm	137.5 cm	31.8 kg	32.6 kg
5年	140.8 cm	141.1 cm	33.9 kg	36.2 kg
6年	146.3 cm	147.1 cm	39.2 kg	37.9 kg

肥満度の評価方法が3種類載っています。

肥満度 《標準 0》

$$= (\text{実体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100$$

$$\text{標準体重} = \{\text{身長(cm)} - 100\} \times 0.9$$

ローレル指数 《標準 130》学童期用

$$= \text{体重} \div \{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\} \times 10$$

BMI 《標準 22》大人用

$$= \text{体重} \div \{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\}$$

※体重の単位はすべて (kg)

- 肥満度20%以上の人は、運動や食事等の生活習慣を見直しましょう。生活習慣病の心配もありますので、糖質や脂質の多い食べ物は控え、遅い時間に食べない・だらだら間食しないなど食べる時間も考えてください。
- 肥満度-20%以下の人は、食事の質や量を見直しましょう。給食で配られる量が今の体に必要な栄養の量です。体の成長にはもちろん、脳の働きや貧血、骨の丈夫さなどにも関係してくるので、体が成長していく時期は特に、バランス良く栄養を摂ることが大切です。



げんきになるカード集計結果

◆全体の割合

ねたじこく1~3年生は21時以降、4~6年生は21時半以降の日がある人	80.5%
ねたじこく4~6年生の中で22時以降の日がある人	45.8%
はみがきが1回以下の日がある人	40.1%
あさごはんを食べない日がある人	8.7%
排便しない日がある人	40.1%



御協力ありがとうございました。

- ねたじこくは、どの学年も遅い人が多い。振り返りの欄には、習い事やおまつりの練習で帰りが遅くなってしまうことが原因としてあげられていた。高学年になるほど遅い人が多いという訳でもなく、低学年でも遅い人が多かった。
- はみがきは、昨年度の冬休み明けのげんきになるカードでは、1回以下の日があった人が34%だったため、増加していった。

●睡眠が不足すると…脳、成長、精神状態、生活習慣病、免疫機能等様々なことに影響があると言われている。

●朝食…体・脳のエネルギー、朝食と学力の関係「朝食を食べる子は学習に集中できる」

学力調査上位の秋田県は、「早寝早起き朝ごはん」に力を入れていく。

おうちでもお声かけください！



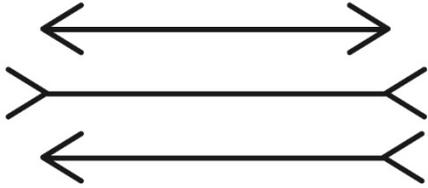
10月10日は、目のあいごデー！



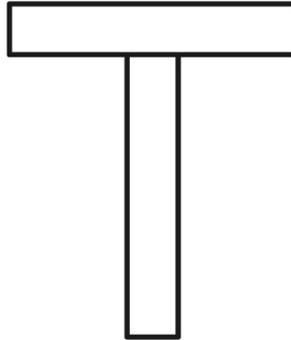
目はだまされる！？ ふしぎな「さっかく」

お子さんと一緒に見てみてください。

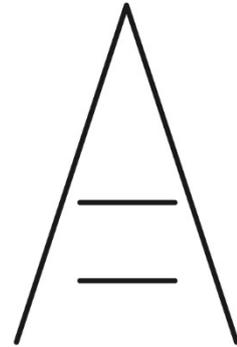
① 3本の横の線の長さは…？



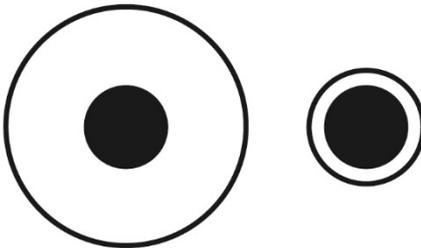
② 2つの四角の長さ・太さは…？



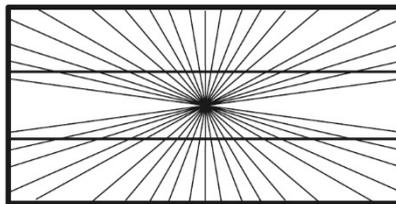
③ 2本の横の線の長さは…？



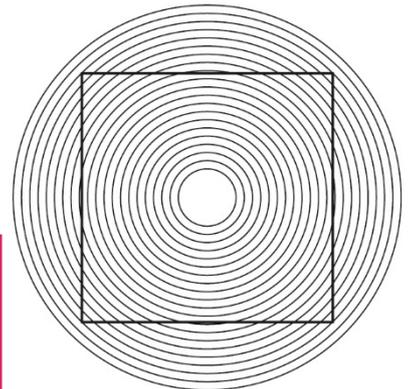
⑤ 2つの黒い丸の大きさは…？



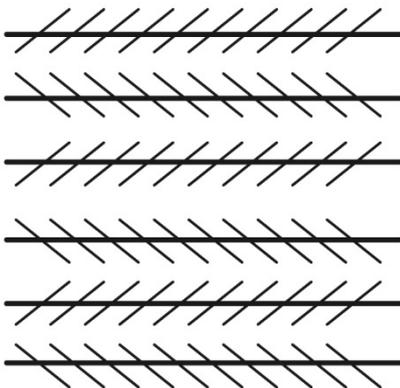
⑥ 2本の横の線はまっすぐ？



⑦ 丸の中にある四角はまっすぐ？



④ 6本の横の線はまっすぐ？



答え

①～④はすべて「同じ」、

⑤～⑦はすべて「まっすぐ」

このように、目は実際と違って見えることがあります(目のさっかく)。



本校児童の視力の状態(H29年度)

視力検査で視力がB以下だった人(片目のみも含む)の割合は、28.7%でした。H28年度小笠地区平均は、22%だったため、小笠地区平均の割合よりも高い状況です。

眼科を受診してもらおうと、「テレビ・スマホ・ゲームの見過ぎ、やり過ぎに注意してください」と言われるようです。同じところ(距離)を長い時間見ていると目の筋肉が緊張したままとなり、近視の進行につながると言われています。

同じところ(距離)を見るときは、1時間程度したら、遠くを見たり、右にあるような目の体操をしたりして、目を休ませてください。

目が
つか
疲れたら
やってみよう

目のまわりの 筋肉を ほぐす体操

