



太田小学校

保健室

R7.10.1 No.7

あき こめ くだもの
秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食^{しょくざい}材^{しゅうかく}が収^し穫^きの時期^{じき}を迎^{むか}えます。おいしくて栄^{えいよう}養^{よう}たっぷりな旬^{しゅん}の食^たべ物^{もの}を味^{あじ}わってくださ
い。また、秋風^{あきかぜ}が心^{こころ}地^ちよく、穏^{おだ}やかな気^き候^{こう}が続^{つづ}きますが、昼^{ちゅう}夜^やの
寒^{かん}暖^{だん}差^さには注^{ちゅう}意^いが必^{ひつ}要^{よう}です。特^{とく}に5・6年^{ねんせい}生^{しゅう}は宿^{しゅく}泊^{はく}学^{がく}習^{しゅう}を控^{ひか}えて
い^{ふく}ます。服^{ふく}装^{そう}など^{ちよう}で調^{せつ}節^{せつ}しな^{せつ}が^{せつ}ら^{せつ}す^{せつ}ご^{せつ}し^{せつ}ま^{せつ}し^{せつ}よ^{せつ}う^{せつ}。



はついくそくてい 発^{はつ}育^{いく}測^{そく}定^{てい} (2学期) の結^{けつ}果^かをお知^しらせ^しま^しす！

おあ^あた^たし^しょう^{しょう} こ
太^た田^だ小^{しょう}の^の子^こども^{ども}たち^{たち}、ま^まだ^だま^まだ^だの^のび^びざ^ざか^かり^りで^です😊

身長		男子		女子	
			増減		増減
1年	1学期平均	115.4		116.3	
	2学期平均	117.9	2.5	118.9	2.6
2年	1学期平均	123.0		122.4	
	2学期平均	125.2	2.2	124.6	2.2
3年	1学期平均	128.4		126.4	
	2学期平均	130.7	2.3	128.8	2.4
4年	1学期平均	132.9		134.7	
	2学期平均	135.3	2.4	137.9	3.2
5年	1学期平均	142.6		140.8	
	2学期平均	145.0	2.4	143.4	2.6
6年	1学期平均	145.6		147.2	
	2学期平均	149.0	3.4	150.0	2.8

体重		男子		女子	
			増減		増減
1年	1学期平均	21.1		21.1	
	2学期平均	22.1	1.0	22.0	0.9
2年	1学期平均	25.5		23.9	
	2学期平均	27.3	1.8	25.1	1.2
3年	1学期平均	27.0		26.7	
	2学期平均	28.6	1.6	27.8	1.1
4年	1学期平均	31.3		32.1	
	2学期平均	33.1	1.8	34.3	2.2
5年	1学期平均	38.3		36.3	
	2学期平均	40.8	2.5	38.5	2.2
6年	1学期平均	39.0		38.4	
	2学期平均	41.0	2.0	40.4	2.0

1学期^がの結^{けつ}果^かと比^ひ較^{かく}して^{して}み^みると、ど^どの学^{がく}年^{ねん}もど^どん^んど^どん^ん成^{せい}長^{ちやう}して^{して}い^いるこ^こが分^わかり^かり^りま^ました。
2025年^{ねん}も残^{のこ}り半^{はん}年^{とし}とな^なり^りま^ました。今^{こん}年^{ねん}度^どの^こう^{こう}半^{はん}も、体^{からだ}だ^だけ^けで^でな^なく心^{こころ}も大^{おお}き^きく成^{せい}長^{ちやう}でき^きると
よ^よい^いで^です^すね。

あき しょうじょう
秋^{あき}にな^なって^てか^から、こ^こん^んな^な症^{しょう}状^{じょう}あ^あり^りま^ませ^せん^んか^か？

く^くしゃ^{しゃ}み 鼻^{はな}水^{みず} 頭^ず痛^{つう}

ひ^ひふ 皮^{かわ}膚^ふの^のか^かゆ^ゆみ 食^{しょく}欲^{よく}が^がな^ない

…も^もし^しか^かして、寒^{かん}暖^{だん}差^さア^アレ^レル^ルギ^ギー^さかも。

よく聞^きくア^アレ^レル^ルギ^ギー^さは体^{からだ}を^{まも}る「免^{めん}疫^{えき}機^き能^{のう}」の過^か剰^{じょう}反^{はん}応^{のう}に
よ^よる^るも^もの^ので^です^すが、寒^{かん}暖^{だん}差^さア^アレ^レル^ルギ^ギー^さは、体^{からだ}の^き能^{のう}を^こん^こん^こと^とろ^ろ
ー^るし^して^てく^くれ^れる「自^じ律^{りつ}神^{しん}経^{けい}」が、急^{きゅう}な^{おん}温^ど度^{へん}化^かで^はた^はら
な^なく^なっ^てし^まう^こと^が原^{げん}因^{いん}で^で起^おこ^こり^ます。正^{せい}確^{かく}に^は「ア^アレ^レル^ルギ^ギー」
で^でな^ない^いの^ので^です^すが、症^{しょう}状^{じょう}が^が似^にて^てい^いる^ので^でこ^この^{よう}に
呼^よば^ばれ^れて^てい^いま^ます。対^{たい}策^{さく}次^じ第^{だい}で^で症^{しょう}状^{じょう}を^を和^{やわ}ら^らげ^げる^こと^がで^きま^す。

Check おん・どーさ・たいさく
温^ぬ度^き差^{ふく}対^そ策^{おん}を^き

め 脱^めぎ^き着^{おん}し^きや^きす^きい^{ふく}服^{ふく}

装^{そう}で、気^き温^{おん}差^さに^じ自^じ分^{ぶん}

で^{たい}対^{おう}し^しま^しよ^うう。一^{いち}枚^{まい}羽^は織^いる^おもの

を^も持^もっ^てお^おく^くと^と便^{べん}利^りで^です。

Check き・そく・た・だ せい・かつ
規^き則^{そく}正^{せい}し^しい^い生^{せい}活^{かつ}を

バ^よラ^{しよく}ン^じス^じの^{じゅう}良^{ぶん}い^{すい}食^{みん}事^し、十^{じゅう}分^{ぶん}な^{すい}睡^{みん}眠^{みん}

を^{こころ}心^きが^{そく}け^たま^しよ^うう。規^き則^{そく}正^{せい}し^しい^い生^{せい}活^{かつ}

は、自^じ律^{りつ}神^{しん}経^{けい}を^と整^とえ^てく^くれ^れま^す。

め アイ あい せいかつ 目にeye (愛) のある生活、できていますか？

いっしょうつか いま たいせつ 一生使うものだから・・・今を大切にしよう！

10月10日は目の愛護デーです。勉強や読書、ゲームをするときは、明るい部屋でいすに座り、正しい姿勢でできていますか。こまめに休憩をとっていますか。目を休めるために十分な睡眠がとれていますか。バランスのよい食事ができていますか。今の生活を振り返りましょう。

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。

視力は一度低下するとともに戻せません。しかし、視力低下の進行を遅らせることができるといわれています。本校では約3割の児童が裸眼視力1.0未満であることが健康診断結果から分かっています。眼鏡などの矯正のほか、外遊びや十分な睡眠も視力低下の進行を遅らせることができます。ご家庭でもぜひ実践してほしいと思います。

メガネをかけると(近)視が進む？

— 本当の近視と仮性近視 (偽近視) —

近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

— メガネの度に注意 —

メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談してちょうどよい度のもを処方してもらいます。



— かけるシーンは絞ってもOK —

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。

