



10月ほけんだより

高松市立松島小学校 第7号 平成20年10月2日 発行

澄んだ青空が広がるようになり、気持ちのよい季節になりました。日中は過ごしやすいたすが、朝晩は気温がぐっと下がります。衣服で調節するなど、体調をくずさないよう声かけをお願いします。中には下着を着ていないお子様を見かけます。下着は汗をかいたときや汚れを吸い取り、また少し肌寒いときには保温の役目もしてくれます。下着はなるべく着ることをお勧めします。



身体測定の結果

夏休みがあけて、全校で身体測定を実施しました。身長は、4月に測定したときと比べて、全学年で平均2.7cm伸びていました。体重は、1.5kg増加していました。



	身長(cm)	体重(kg)
1年生	117.1(2.6)	24.0(1.7)
2年生	120.7(2.7)	24.7(0.6)
3年生	129.6(2.2)	29.5(1.6)
4年生	134.3(2.4)	35.7(2.2)
5年生	139.2(2.8)	36.0(1.1)
6年生	145.3(2.8)	42.0(3.0)



	身長(cm)	体重(kg)
1年生	119.1(2.6)	22.8(1.2)
2年生	120.7(2.6)	22.8(0.6)
3年生	130.2(2.7)	28.2(1.7)
4年生	136.0(2.9)	31.7(1.9)
5年生	141.8(3.1)	35.9(1.2)
6年生	149.4(2.9)	40.2(1.7)

※ () の中は、4月と比較して大きくなった値です。



今後の保健行事

視力検査 2学期に視力検査を実施します。

詳しい日程は、後ほどお知らせします。

歯科検診 11月12日(水) 1・3・5年生

11月26日(水) 2・4・6年生



10月の健康こよみ

8日 骨と関節の日

10日 目の愛護デー

13日 体育の日

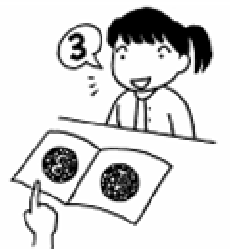
17日～23日 薬と健康の週間



色覚検査について

学校保健法の施行規則の一部改定に伴い、平成15年度から小学校4年で実施されていた、色覚検査が廃止されました。現在、学校では色覚対応のチョークを使用しています。

しかし色覚検査の廃止に伴い、自分自身が色覚異常であることに気づかずに、将来、職業選択をする際に、就職を取り消されるケースもあります。色覚検査を希望される場合は、学級担任までお申しください。



目にやさしい、正しい姿勢ができていますか？

10月は【目の愛護月間】です。正しい姿勢を保つことは、目に余計な負担をかけません。下の図のような姿勢ができているか、チェックしてみましょう。



Information ～黒板の文字が見えても教科書の文字が読めない～

学校の視力検査で1.0以上なのに、読んだり書いたりするとき、本やノートに目を近づけていませんか？それは、近見視力に問題があるのかもしれません。

「近見視力」とは、近くを見る視力のことです。パソコンの利用や家庭学習、読書には「近見視力」が必要です。学校では学期初めに視力検査を実施していますが、これは、「遠見視力」と言って遠くを見る視力を測定しています。遠くが見えるから近くも見えるとは限りません。

近見視力に問題のある子どもは、問題のない子どもと比べて、眼の調節力が必要であるため、「眼が疲れる」や「首・肩がこる」「頭痛がする」などによって集中力がなくなり、学習能率が低下するとも言われています。また近見視力の低下は気づきにくいので、放置されがちです。しかし、そのまましておくと弱視や遠見視力低下につながる可能性があるかと報告されています。下の項目に思いあたることがあり、心配な場合は一度、眼科医に相談してみてください。

- 読んだり書いたりするとき、本やノートに目を近づける。
- 集中して「本読み」「文字を書く」などの作業ができない。
- まばたきや目をこすったり、目を細めることがよくある。
- 形を写すのが苦手である。
- 文字が正しく書けない。