

# ほけんだより 10月

令和2年10月  
高岡市立万葉小学校  
保健室

厳しい暑さもおさまり、朝と夕方を中心に気温が下がる日が多くなってきました。“暑くなったら脱ぐ”、“寒くなったら着る”と衣服を調節しながら過ごしたいですね。また、10月は衣替えの時期ですが、日付にこだわらず、その日の気温や天気、体調を見ながら着るものを選びましょう。体の調子を崩さないようにしながら、秋を楽しく過ごしましょう。

## 10月の保健目標

目を大切にしよう



## 《身体測定の結果（6月→9月の身長・体重の変化）》

		身長 (cm)			体重 (kg)				
		6月平均	9月平均	伸び	6月平均	9月平均	増加		
男子	1年	116.7	→	118.4	1.7	21.2	→	22.0	0.8
	2年	124.4	→	126.1	1.7	28.9	→	30.1	1.2
	3年	128.6	→	130.0	1.4	28.8	→	29.8	1.0
	4年	133.5	→	134.4	0.9	32.2	→	33.4	1.2
	5年	144.0	→	145.4	1.6	38.8	→	40.7	1.9
	6年	147.6	→	149.6	2.0	42.5	→	44.0	1.5
女子	1年	118.6	→	120.2	1.6	22.6	→	23.4	0.8
	2年	121.5	→	123.0	1.5	23.4	→	24.0	0.6
	3年	129.2	→	130.7	1.5	25.8	→	26.7	0.9
	4年	133.8	→	135.0	1.2	28.9	→	29.7	0.8
	5年	142.9	→	144.5	1.6	36.4	→	37.4	1.0
	6年	150.5	→	151.8	1.3	42.6	→	43.9	1.3

○ 体格には個人差がありますので、平均はあくまでも目安です。大切なのは、バランスよく成長しているかどうかです。

# 👁️👁️👁️ 目の愛護デー ～目に優しい生活を！～

10月10日は目の愛護デーです。目が疲れやすい生活をしていませんか。目の疲れは視力の低下にもつながります。2学期の視力検査では、1学期より見えにくくなっている人が多く見られました。生活習慣を見直して、目を大切にしましょう。

## スマホ老眼に要注意

新型コロナウイルス感染予防のため外出を控えるようになり、スマートフォンやタブレット、ゲーム等の使用時間が増えた人が多いのではないのでしょうか。スマホやゲーム等、近距離で画面を長時間見続けたあと、遠くを見ると、老眼のように一時的に目のピントが合いにくくなることがあります。この症状は「スマホ老眼」とも呼ばれ、視力低下の原因にもなると言われています。

## スマホ・ゲームとの付き合い方を見直そう

自分の大事な目を守るために、次のようなルールを決めて使いましょう。

- 一日の使用時間を決めておく。
- 寝ながら使わない。
- ときどき休む。(1時間使用→15分程度休憩)
- 部屋を明るくする。
- 目と画面を30cm程度あける。



## 目の疲労回復ストレッチ

目の疲労回復には睡眠が一番です。早い時間に寝て、目をゆっくり休ませましょう。また、目の疲労回復や、疲れにくい目を育てるために効果的なストレッチ方法もあります。ぜひ試してみてください。

- まばたき：目をギュッと閉じて、パッと開く。
- ぐるぐる：視線を右→上→左→下、左→上→右→下と動かす。



- ジグザグ：顔は動かさず、視線だけで①から⑫までをラインをなぞるように追いかける。

