

ほけんだより 10月

No.10 / 令和7年10月7日 燕市立小池小学校 保健室



○ どのくらい成長したかな？

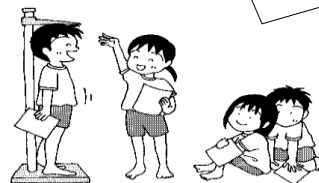
9月の身長・体重・肥満度をお知らせします。家の人といっしょに見て、発育の様子を確かめましょう。

<小池小学校の平均値(9月測定)>

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	121.1	23.2	120.5	21.8
2年生	127.7	26.3	125.6	25.0
3年生	128.9	27.7	130.1	26.8
4年生	136.7	32.1	138.3	35.3
5年生	141.1	34.8	141.0	33.0
6年生	148.1	42.9	148.8	40.7

<肥満度の目安>

+30%以上・・・肥満要注意
 +20～29%・・・やや肥満
 -20～+19%・・・標準
 -20%以下・・・やせ要注意



保護者の方へ

○ 「発育のようす」「食物アレルギー調査票」を持ち帰ります。

本日、全校児童が「発育のようす」と「食物アレルギー調査票」を保健連絡袋に入れて、持ち帰りました。「食物アレルギー調査票」は、必要事項を記入のうえ、署名または押印していただき、保健連絡袋に入れて学級担任へご提出ください。

提出期限:10月15日(水)

○ 1年生の色覚検査を行います。

小学校で行う色覚検査は、学校生活を送るうえで不利益がないように、そして適切な対応をするために行います。対象は、小学1年生の希望者です。1年生は「色覚の検査申込書」を持ち帰りましたので、検査希望の有無を記入のうえ、押印して提出してください。

提出期限:10月15日(水)

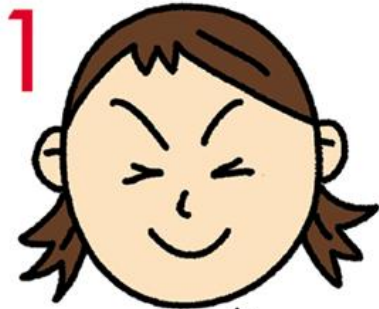
※ 2～6年生のお子さん也希望する場合は検査を受けることができます。その場合は、10月15日(水)までに、連絡帳で学級担任へお知らせください。後日、申込書をお渡しします。

検査は10月下旬に実施し、結果は異常の有無にかかわらず、全員にお知らせします。なお、色覚検査は、中学2年生の時にも、希望すれば受けることができます。

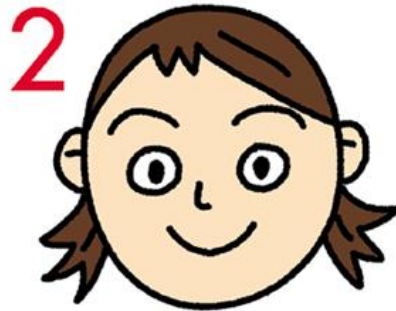
10月は、「目の愛護月間」です。いつもお世話になっている目を、ケアしてあげましょう。

つかめ 疲れ目スッキリ！目の体操

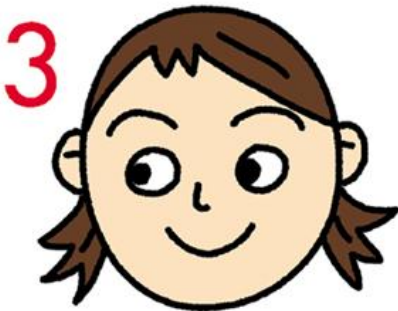
すうかい
1～8を数回
くりかえそう



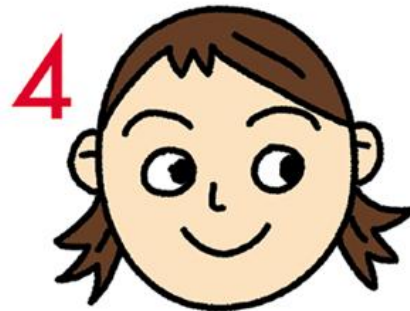
と
ぎゅっと閉じる



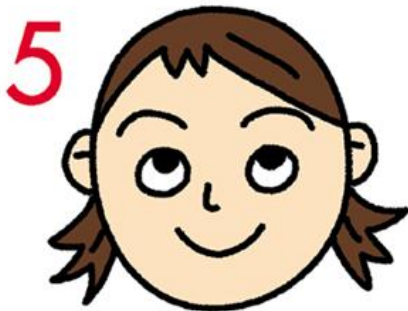
ひら
ぱっと開く



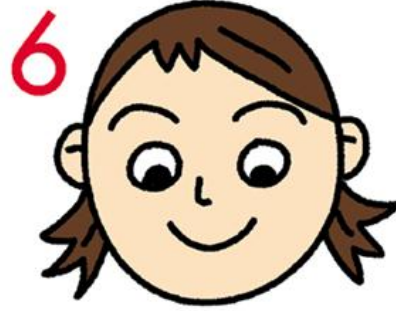
ひだり み
左を見る



みぎ み
右を見る



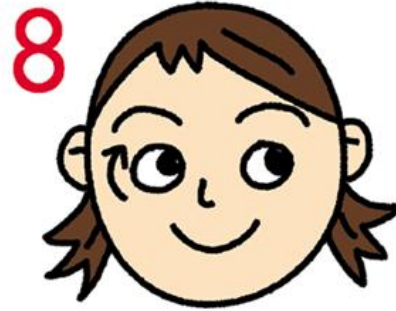
うえ み
上を見る



した み
下を見る



ひだりまわ
左回りする



みぎまわ
右回りする