

# ほけんだより 9月

No.11 / 令和6年 9月26日 燕市立小池 小学校 保健室



## ○ どのくらい成長したかな？

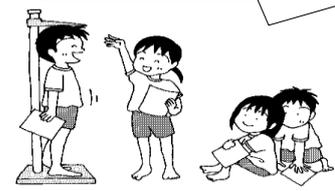
9月の身長・体重・肥満度をお知らせします。家の人といっしょに見て、グラフを書き、発育の様子を確かめましょう。

### <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	122.4	23.6	119.7	21.9
2年生	123.5	24.7	123.6	23.8
3年生	131.2	28.3	131.9	30.6
4年生	135.2	30.1	133.8	28.2
5年生	140.8	37.6	143.2	37.2
6年生	149.7	43.3	155.1	42.5

### <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

### ○ 「健康の記録」「食物アレルギー調査票」を持ち帰ります。

本日、全校児童が保健連絡袋と「健康の記録」と「食物アレルギー調査票」を持ち帰りました。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2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2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2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11月上旬に実施し、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。

目の愛護デーには少し早いですが、いつもお世話になっている目をケアしてあげましょう。

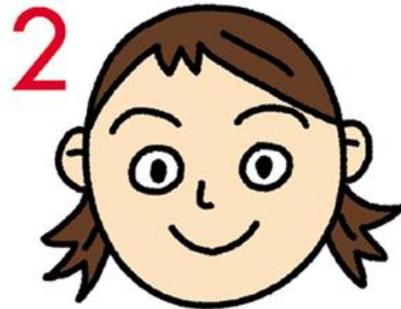
つかめ 疲れ目スッキリ！目の体操

すうかい 1～8を数回  
くりかえそう



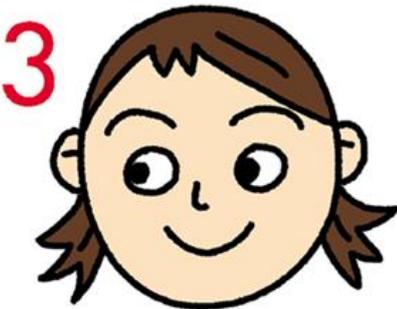
1

と  
ぎゅっと閉じる



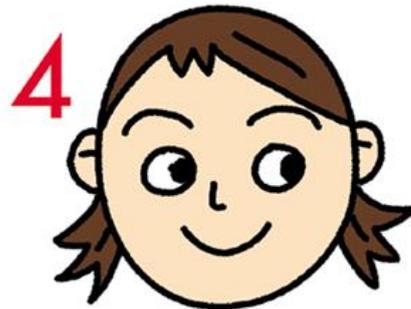
2

ひら  
ぱっと開く



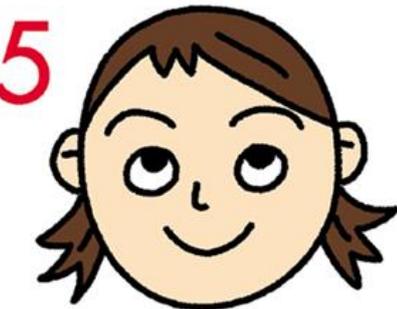
3

ひだり み  
左を見る



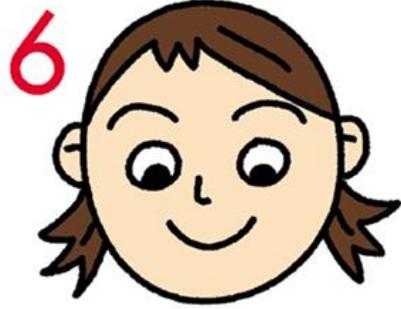
4

みぎ み  
右を見る



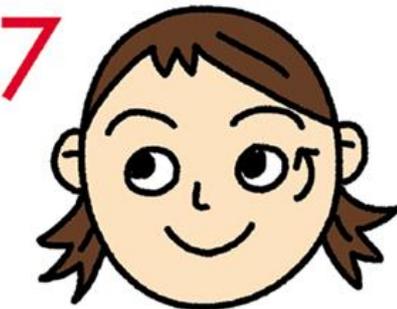
5

うえ み  
上を見る



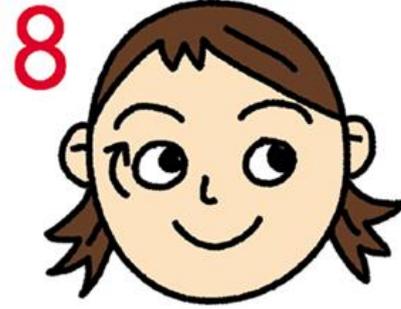
6

した み  
下を見る



7

ひだりまわ  
左回りする



8

みぎまわ  
右回りする