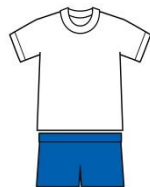


ほけんだより



令和5年10月号
知立市立知立小学校



「わたしのからだ」を配布しました

ぜんき しんたいそくてい けんこうしんだん しゅうりょう
前期の身体測定、健康診断が終了しましたので、9月に「わたしのからだ」をはいふ
ました。ぜひ体の成長・健康について親子で話し合うきっかけにしてください。



— ちゅうしょうがっこう かくかくねんだんじょべつ へいきんち の 知立小学校の各学年男女別の平均値とその伸び —

おとこ 男	しんちよう 身長 cm	+ (4月) が	たいじゅう 体重 kg	+ (4月) が
1年	119.0	2.5	22.6	1.1
2年	125.1	2.8	25.5	1.4
3年	130.8	2.4	29.0	1.7
4年	135.4	2.3	32.0	1.7
5年	143.1	2.6	38.4	1.6
6年	149.6	2.1	42.2	1.5

おんな 女	しんちよう 身長 cm	+ (4月) が	たいじゅう 体重 kg	+ (4月) が
1年	119.1	2.8	23.0	1.2
2年	123.4	2.5	24.2	0.9
3年	129.3	2.6	27.9	1.5
4年	137.3	3.1	33.0	2.0
5年	143.2	2.5	36.4	1.3
6年	149.2	2.0	40.9	1.1

※成長には個人差があります。平均値だけでなく、前回からの伸びや増減にも注意するようにしてください。

が 10月は視力検査があります

4月の視力検査の結果で視力が落ちてしまっていた人は、もう眼科に行ったでしょうか？まだ、行っていない人や、10月の検査でさらに視力が落ちてしまった人は、早めに眼科へ行きましょう。



めがねを持っている人は忘れずに持ってきてください。

視力検査の日程

10/2 (月)：1年
10/3 (火)：2年
10/4 (水)：6年
10/5 (木)：おはな組
10/6 (金)：3年
10/10 (火)：5年
10/11 (水)：4年

お知らせ

令和5年度 学校保健委員会 を開催します。

日時 10月31日 (火) 5時間目 参加者 6年生、学校医、PTA、学校職員

テーマ「目にいて学ぶ～デジタル機器と上手に付き合うために～」

・**目**を**大****切**にしよう・

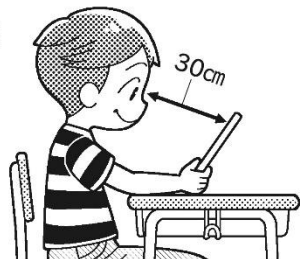
まへ
前がみが目にかか
らないようにする



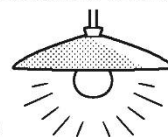
よごれたて
手で
さわらない



ほん
本やタブレットは
め
目から30cm以上
いじょう
はなす



へやあか
部屋の明るさに
ちゅうい
注意する



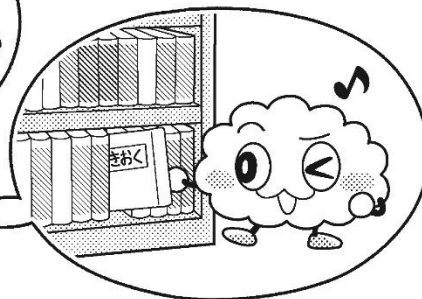
★★ぐっすりねむることの効果★★

せいちょう
成長ホルモンが十分に
じゅうぶん
で
出る

のうからだ
脳や体のつかれがとれる



おぼ
覚えたことがせいり
ていやく
整理されて
定着する



NO!

びょうき
病気へのていこう力がつく



こころ
心の状態が安定する

ぐっすりとねむるコツ

- ① はや お あさ ひ あ
早く起きて朝日を浴び、
にっしゅう げん き かつどう
日中、元気に活動する。
- ② ねる1時間前までには
じ かんまえ
テレビやゲームを消す。
- ③ ねる前に毎日同じ行動
まえ まいにちおな こうどう
(入みんぎ式) をする。