

# ほけんだより 10月

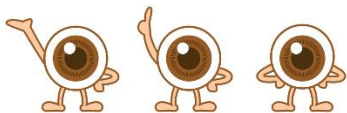
令和2年9月28日  
 横浜市立舞岡小学校  
 校長 岩田 明正  
 養護教諭 鎌田 優季菜

## 季節の変わり目の気温差に注意!

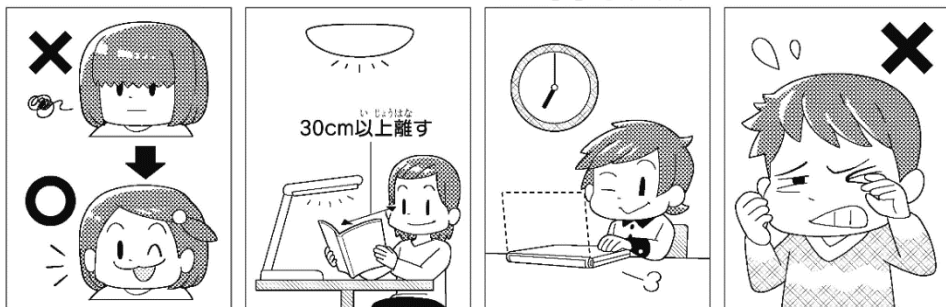
暑さがおさまり、これからは朝と夕方を中心に、気温がだんだんと下がってきます。10月は衣がえの時期ですが、日中は暖かい日も多いので、「暑くなったらぬぐ」「寒くなったら着る」と、調節しながら過ごせるような服をえらぶといいですね。

季節の変わり目はつかれがたまりやすく、体調をくずす人が多くいます。規則正しい生活リズムで過ごすこと、手洗い・うがいに加え、気候に合わせた服えらびも、病気の予防につながる大切なことです。心も体も元気に、気持ちのよい秋を楽しみましょう。

こんげつ ほけんもくひょう  
**【今月の保健目標】**  
 め たいせつ  
 目を大切にしよう。



### 10月10日は目の愛護デー 目を大切に



- 前髪が目にかからないようにしよう
- 読書や勉強、ゲームのときは部屋を明るく
- メディア機器を長時間使わない
- 目をこすらないようにしよう

## ほけんぎょうじ 10月の保健行事



1日 (木)	眼科検診	全学年
2日 (金)	視力検査	5・6年生、3組
5日 (月)	視力検査	4年生
6日 (火)	視力検査	3年生
7日 (水)	視力検査	2年生
8日 (木)	視力検査	1年生
14日 (水)	耳鼻科検診	1・4年生、希望者

**視力検査を行います**

普段めがねをかけている人は、視力検査の日にも忘れずに持ってきてくださいね。

目をかくすときにハンカチかティッシュを使うので必ず持ってきてみましょう。

見えにくい様子がある場合には、ご家庭にお知らせします。



定期健康診断が始まっています。検診・検査の結果、もう少し詳しい検査や治療が必要だと  
 思われる場合には、「受診のおすすめ」をお渡しします。受診報告書は保護者の方が記入して、  
 学校に提出してください。

学校で行われる健康診断は「スクリーニング」という、疑わしいと思われる人を選び出すもの  
 です。そのため、受診の結果「異常なし」と診断されることもありますので、ご理解ください。



9月 発達測定結果



9月上旬に発達測定（身長・体重）を実施しました。9月の舞岡小の平均値と令和元年度  
 の横浜市平均を載せました。この表は平均値ですので、参考にしてください。  
 成長の仕方には個人差があり、一人ひとりちがいます。健康手帳が返却されたら、記録した自分  
 の成長の様子を見て、身長と体重がバランスのよく成長をしているかを確認しましょう。また、  
 健康手帳の「身長と体重のバランス」の表も活用してみましょう。

		男子		女子	
		身長	体重	身長	体重
1年生	9月	115.5	22.8	119.4	22.4
	R元年度横浜市平均	116.7	21.3	115.6	20.8
2年生	9月	125.8	25.8	124.2	24.3
	R元年度横浜市平均	122.6	24.0	121.6	23.4
3年生	9月	131.6	29.4	128.8	27.5
	R元年度横浜市平均	128.3	27.1	127.4	26.3
4年生	9月	136.3	34.0	136.0	32.3
	R元年度横浜市平均	133.7	30.5	133.5	29.8
5年生	9月	142.0	36.9	143.2	35.1
	R元年度横浜市平均	139.3	34.3	140.1	33.8
6年生	9月	149.0	41.7	146.2	39.6
	R元年度横浜市平均	145.3	38.4	146.9	38.7