

# ほほえみ



桑野小学校保健室（令和2年9月29日）

・ ・ 保護者の皆様へ ・ ・ ・

- お子さまの睡眠時間は十分にとれていますか？就寝時刻がかなり遅いお子さんもいるようです。生活リズムの確認をお願いします。
- ハチ刺されにご注意ください。  
洗濯物の中にハチが潜んでいる場合もあり、衣服着用時に刺されるケースがあります。

もうすぐ10月を迎えます。朝夕と日中の寒暖差が激しい日がありますので、衣服で体温調節できるよう、お子さまの服装にご配慮ください。

## 令和2年度の定期健康診断が無事終了しました。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の予防に配慮しながらの健康診断となりました。実施に際しましては、保護者の皆様のご理解とご協力のもと運営することができました。この健診結果を児童の健康管理および健康教育に活かしていきたいと思っております。

### ◆健康の記録を配付しました◆

今年度のお子さまの健康状態をご確認ください、結果によっては主治医の先生に相談される等、お子さまの健康管理に活用してください。

### ◆2学期の発育測定結果をご確認ください◆

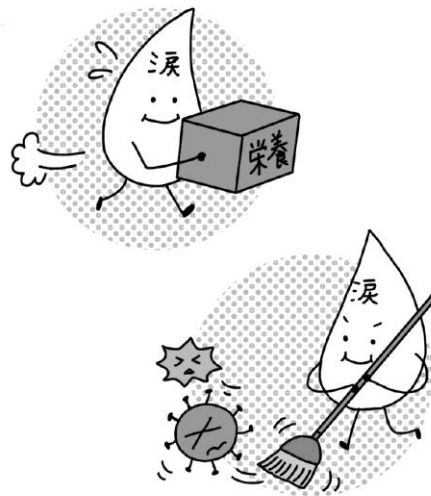
身長、体重、肥満度の確認をし、極端な増減には注意しましょう。この3つの値は、病気の予防、早期発見になります。

★ 結果報告後、速やかに受診していただき、治療終了等の報告書がたくさん届いております。お子さまの健康管理に関し、ご協力ありがとうございます。

## 涙の効能と「まばたき」の役割

うれしいときや悲しいとき、目から流れる涙。でも、実はそれ以外のときでも涙は常に目の表面を覆っていて、水分はもちろん、酸素や栄養分を補給したり、ゴミや雑菌を洗い流したり…。目とその機能をしっかりサポートしているのです。

そして、こうした涙の働きを支えているのが、まぶたによる「まばたき」です。私たちの目は、まばたきをするとまぶたの裏にある穴（涙腺）が刺激されて、涙が出る仕組みになっています。まばたきは1分間に約20～40回行われていて、それによって涙が目の表面にまんべんなく行きわたり、目にうるおいをあたえ、目を守っているのです。

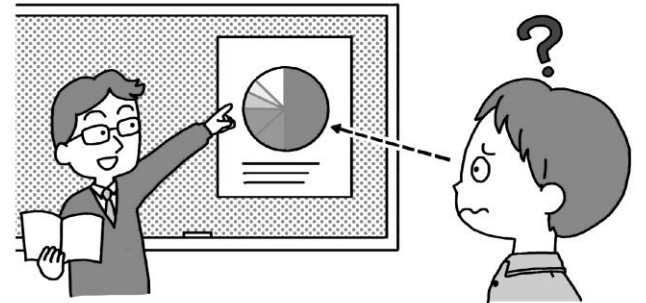


色覚検査：本校では、毎年4年生の希望者を対象に検査を実施しています。

…… 保護者の方へ ～色の見え方について～ ……

色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が近年、社会的に推進されてきています（公共施設・交通機関の案内表示など）。一方、学校では平成15（2003）年度実施の定期健康診断より「色覚検査」が必須項目からはずされ、『赤と緑』『青と紫』など特定の色の組み合わせが見えにくいことにお子さん本人も気がついていない場合があります。

先天的に色の見え方が異なる人は、日本では男性の約5%、女性の約0.2%が該当するとされています。特定の色の組み合わせは一般的な教材や教具において意図せず使われていることがあり、学校生活のさまざまな場面で“見えにくさ”を感じる可能性があります。お子さんの様子などからお気づきの点、また色の見え方についてご不明な点などがありましたら、学級担任または養護教諭にご連絡・ご相談ください。



## 2学期発育測定結果（桑野小平均値） — 4月からの伸び —

「健康の記録」を配付しました。お子さんの成長をご確認ください。

\*成長は個人差がありますので、参考資料としてご覧ください。

	身長(cm)				体重(kg)			
	男子	伸び	女子	伸び	男子	伸び	女子	伸び
1年	119.9	↑2.4	118.8	↑2.9	24.1	↑1.3	22.6	↑1.3
2年	125.0	↑1.9	123.3	↑2.4	26.3	↑1.4	24.7	↑0.8
3年	129.9	↑2.2	128.3	↑2.3	30.2	↑2.2	28.0	↑1.6
4年	137.5	↑2.5	135.8	↑2.9	36.1	↑3.0	32.3	↑1.7
5年	143.0	↑2.5	142.2	↑2.6	40.0	↑2.6	36.0	↑1.8
6年	150.2	↑3.2	148.2	↑3.0	44.2	↑2.6	41.6	↑2.3

### 発育測定結果を記録しましょう

「健康の記録」…表紙裏面のグラフを記入しましょう。  
(1～5年生)

「自分手帳」……記録することにより、発育発達の様子を確かめます。(4年生以上)

\*「自分手帳」は、福島県教育委員会から4年生以上を対象に配付しており、健康、体力の自己管理を行うことができます。

「運動・健康・食生活」の記録としてご活用ください。