

ほけんだより

No. 8 H30、10、11
富岡市立富岡小学校 保健室

4月から、どのくらい大きくなりましたか？

後期の身体測定が終わりました。健康カードを持ち帰りますので、結果をご確認ください。カードは、印を押して10/16(火)までに返却してください。



<参考> 本校の平均

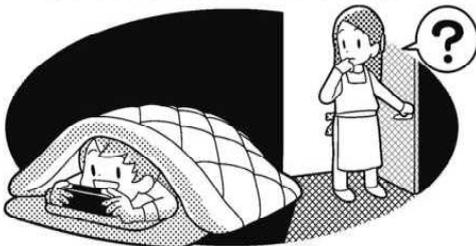
カードのグラフに測定結果を赤ペンでしるしをつけて、成長曲線を描いてみましょう。

一人一人の体格には個人差があります。人との比較ではなく、自分の伸びを成長曲線で確認してみましょう。

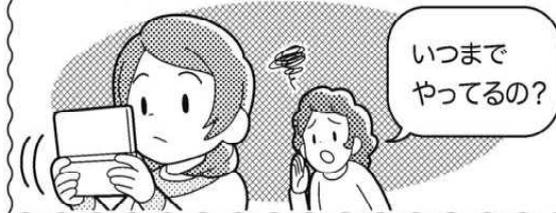
学年		身長 cm	4月からの成長	体重 kg	4月からの成長
1年	男	118.5	+2.6	22.1	+0.6
	女	118.6	+2.6	22.3	+0.8
2年	男	125.5	+2.3	26.1	+1.8
	女	123.6	+2.7	25.1	+1.7
3年	男	129.5	+2.7	29.3	+1.8
	女	129.9	+3.1	28.4	+1.4
4年	男	135.6	+2.3	34.0	+2.4
	女	137.0	+3.0	33.2	+2.1
5年	男	140.3	+2.3	35.8	+2.6
	女	143.3	+3.1	37.5	+3.0
6年	男	147.5	+3.1	41.8	+2.4
	女	149.3	+2.4	42.6	+2.6

視力低下を招く、こんな行動をしていませんか？

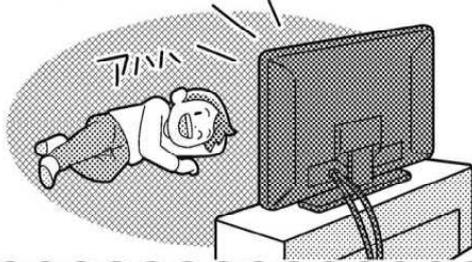
布団の中でゲームをしている



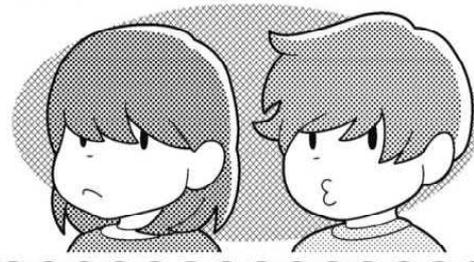
時間を決めずにゲームをしたりテレビを見たりしている



寝転んでテレビを見ている



前髪が長く、目にかかっている



視力が低下している子どもが多くなっています。ゲームをしたりテレビを見たりするときは、明るい部屋で、時間を決めてするようにして、目の健康を守りましょう。