

★ おうちの人といっしょによみましょう。

す ま い る 10月

令和 7 年度

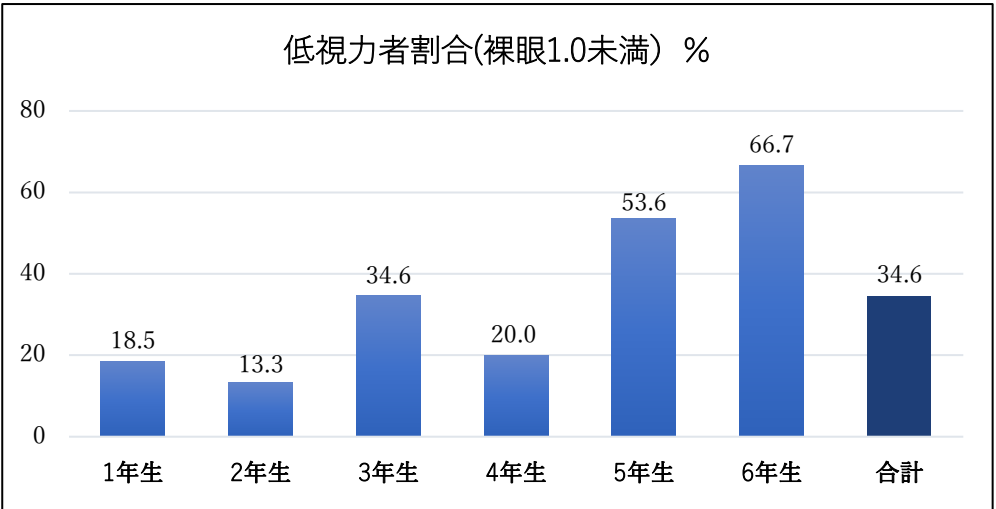
砺波市立砺波南部小学校 保健室

今年の夏は、酷暑の日が続きました。これからの秋は過ごしやすく、運動・学習・読書・芸術などに取り組みやすい時期です。10月は、学習発表会などの行事があります。自分なりの目当てをもって、いろいろなことに挑戦しましょう。

【2学期 体位測定（身長・体重）結果のお知らせ】

		身長（cm）			体重（kg）		
		4月 へいきん 平均	9月 へいきん 平均	これだけ 伸びたよ！	4月 へいきん 平均	9月 へいきん 平均	これだけ 増えたよ！
男 子	1年生	117.9	120.9	3.0	22.0	23.1	1.1
	2年生	125.5	127.7	2.2	25.9	27.4	1.5
	3年生	130.8	133.9	3.1	26.9	28.7	1.8
	4年生	135.0	137.5	2.5	31.8	33.5	1.7
	5年生	139.1	141.7	2.6	35.4	37.4	2.0
	6年生	149.1	152.0	2.9	40.5	42.1	1.6
女 子	1年生	116.8	119.7	2.9	21.9	22.9	1.0
	2年生	119.0	121.3	2.3	22.6	23.6	1.0
	3年生	127.2	129.9	2.7	25.9	27.4	1.5
	4年生	134.1	136.8	2.7	32.4	34.8	2.4
	5年生	137.6	140.1	2.5	32.6	34.2	1.6
	6年生	149.4	151.4	2.0	40.5	41.7	1.2

【2学期 視力検査 結果のお知らせ】



【10月の保健目標“目を大切にしよう”】

10月10日は「目の愛護デー」です。ふだんから、目に優しい生活を送りましょう。

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ

目の筋肉に負担がかかり目が疲れる

寝転んで見る

目の高さが揃わず、ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る

目の筋肉が過剰に働くため目が疲れる

長い時間見続ける

1時間くらい見たら10分くらいは休憩を