

ほけんたより7月

令和2年 山崎小学校 保健室

一斉登校が始まり、一ヶ月が経ちますが、

新しいクラスには慣れましたか？

そして、とても暑い日が続くので、

しっかり熱中症対策をしましょう!!

コロナ対策も続けていきましょう!!

★身体測定の平均★

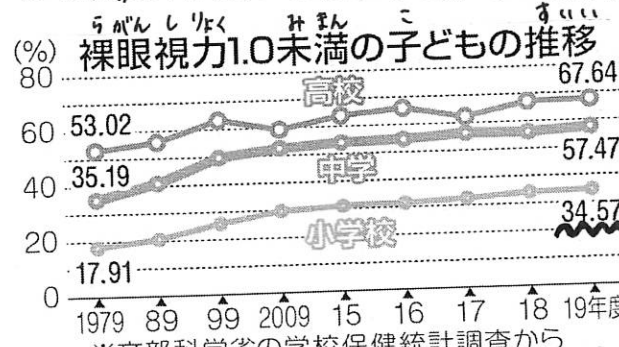
身長(cm)、体重(kg) 全国は令和元年調査

	本校(身長)		本校(体重)		全国(身長)		全国(体重)	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1年生	115.5	116.9	20.9	20.5	116.5	115.6	21.4	20.9
2年生	122.5	122	23.7	23.2	122.6	121.4	24.2	23.5
3年生	129.4	128.4	29.1	27.1	128.1	127.3	27.3	26.5
4年生	134.0	133.7	30.9	29.0	133.5	133.4	30.7	30.0
5年生	139.3	141.6	33.5	35.8	139.0	140.2	34.4	34.2
6年生	144.8	146.4	38.6	39.6	145.2	146.6	38.7	39.0

★視力検査の結果★

	視力1.0以上	1.0未満
1年生	52%	48%
2年生	63%	37%
3年生	76%	24%
4年生	62%	38%
5年生	51%	49%
6年生	53%	47%
全校	59%	41%

※個人差があるので、全国平均はあくまでも参考までにしてください。



出典: 東京新聞

熱中症予防日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数を多めにとる



運動するときは
こまめに休憩を



体調の悪いときはむりに
運動しない



暑くなったら、
2m あけて外そう!!

こんな症状はありませんか？ チェックしてみよう

- ☐ 目がショボショボする
- ☐ ぼやけて見える
- ☐ 目がかわく
- ☐ 目やにが出る
- ☐ 涙が出る
- ☐ 目が赤くなる
- ☐ 光がまぶしい
- ☐ まぶたがピクピクする
- ☐ 首や肩がこりやすい
- ☐ 頭が重い、痛い



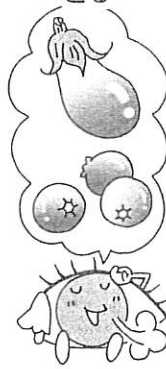
チェックがついた人は
“目にやさしく”してね▼

目にやさしい 食べもの

とくに目にやさしい栄養は

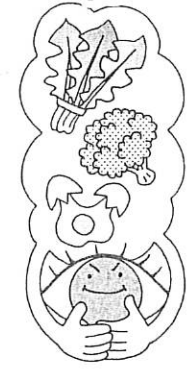
アントシアニン

目の疲れをとる



ルテイン

目をダメージから守る



ビタミンA

粘膜を元気にする
見る力を守る



目にやさしい 行動

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは30分ごとに10分休めい
- いつもしせいをよくする
- たっぷりすいみんをとる



目にやさしい 環境

- 本を読んだり勉強をするときは、部屋を明るく
- ノートや本に、直射日光があたらない
- 勉強をするとき、手もとに影をつくらない
- 前がみが目にかかっていない



栄養のバランスを考えて食べるのも大事!