

稲沢市立丸甲小学校

保健室

令和8年10月1日

あさゆう かぜ すず 朝夕の風が涼しくなって、すっかり秋らしくなりましたね。10月はいよいよ、みんなが楽しみにしている運動会がありますね。練習でたくさん汗をかいたあとは、汗をよくふいて、ごはんをしっかり食べて、夜はゆっくり休みましょう。万全の体調で、元気いっぱいの運動会にできるといいですね。

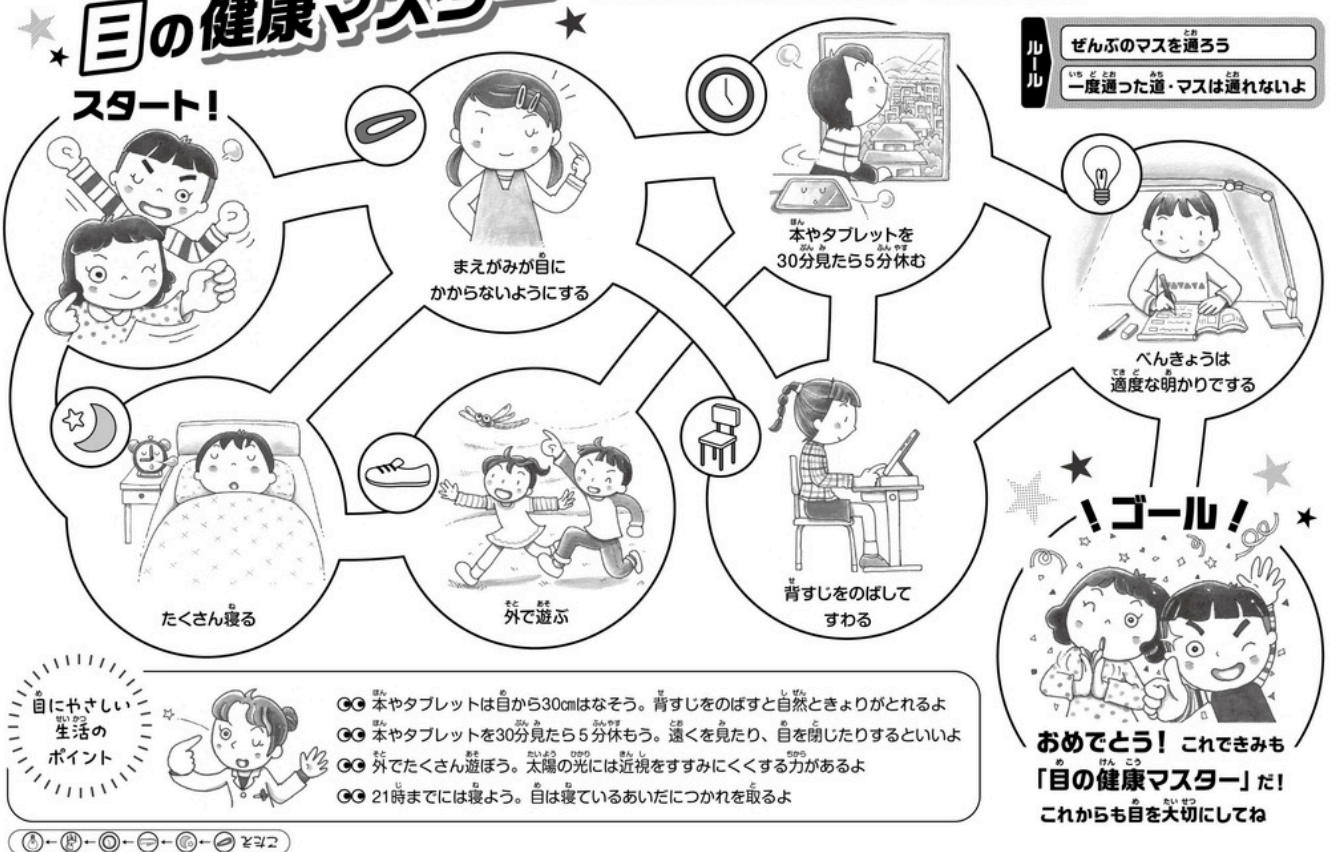
10 月の ほけんもくひょう 保健目標

め たいせつ 目を大切にしよう

目指せ！ 目の健康マスター

スタート！

目の健康を守るには、毎日の生活が大切だよ。目にやさしい生活習慣をぜんぶ通ってゴールしよう！
ぜんぶ通れたとき、きみは「目の健康マスター」になっているはず！



視力検査

持ち物：めがね
(必要な人のみ)



10月	12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)
モジュール	スポーツの日	ねん 1年	ねん 6年		ねん 4年
	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)
モジュール	運動会のため 振り替え休業	ねん 3年	ねん 5年	くすのき1	2年 くすのき2

視力検査について知ろう！

1. 0 (A) の大きさの指標が左右の目のどちらかでも見えなかった人に、受診のアドバイスを渡しています。受診のアドバイスをもらった人は眼科できちんと見てもらいましょう。

視力検査の結果

ABC D って？

結果	視力	意味
A	1.0 以上	よく見えています。 後ろのほうの席でも黒板の字が問題なく読めます。
B	0.9~0.7	学校生活にはほとんど影響がありません。 黒板の小さい文字が見えにくいことがあります。
C	0.6~0.3	教室での授業に少し影響があるかもしれません。 後ろのほうの席だと黒板の文字が読みにくいです。
D	0.2 以下	一番前の席でも黒板の字が見えにくい状態です。 すぐに対策をする必要があります。

成長を見てみよう！9月の身体測定

成長のスピードは人それぞれ違いますが、だんだんと大きくなっています。これからも「早寝・早起き・3度の食事」を心掛けて生活をしていきましょう。

学年	性別	平均身長 (cm)	平均体重 (kg)	学年	性別	平均身長 (cm)	平均体重 (kg)
1年	男子	119.7	22.0	4年	男子	139.0	37.6
	女子	117.9	20.9		女子	137.1	34.8
2年	男子	123.1	25.2	5年	男子	139.7	34.9
	女子	125.0	27.6		女子	145.7	39.1
3年	男子	129.6	29.0	6年	男子	147.8	41.4
	女子	130.6	30.9		女子	147.6	44.7

絵本の読み聞かせをしました！



9月の身体測定で、1・2年生に『ことばえらびえほん ふわふわとちくちく／齋藤 孝』の読み聞かせを行いました。
学校生活の中で、失敗したり思い通りにいかなかったりしたとき、友だちからかけてもらう「大丈夫？」「一緒にやろう」といったふわふわ言葉は、傷ついた心をじんわり温め、レジリエンスの土台をつくれます。また、自分自身に向かって「次は頑張ろう！」と心の中でふわふわ言葉をかけてあげることも、折れない心を育てる大切な力です。