

# ほけんだより



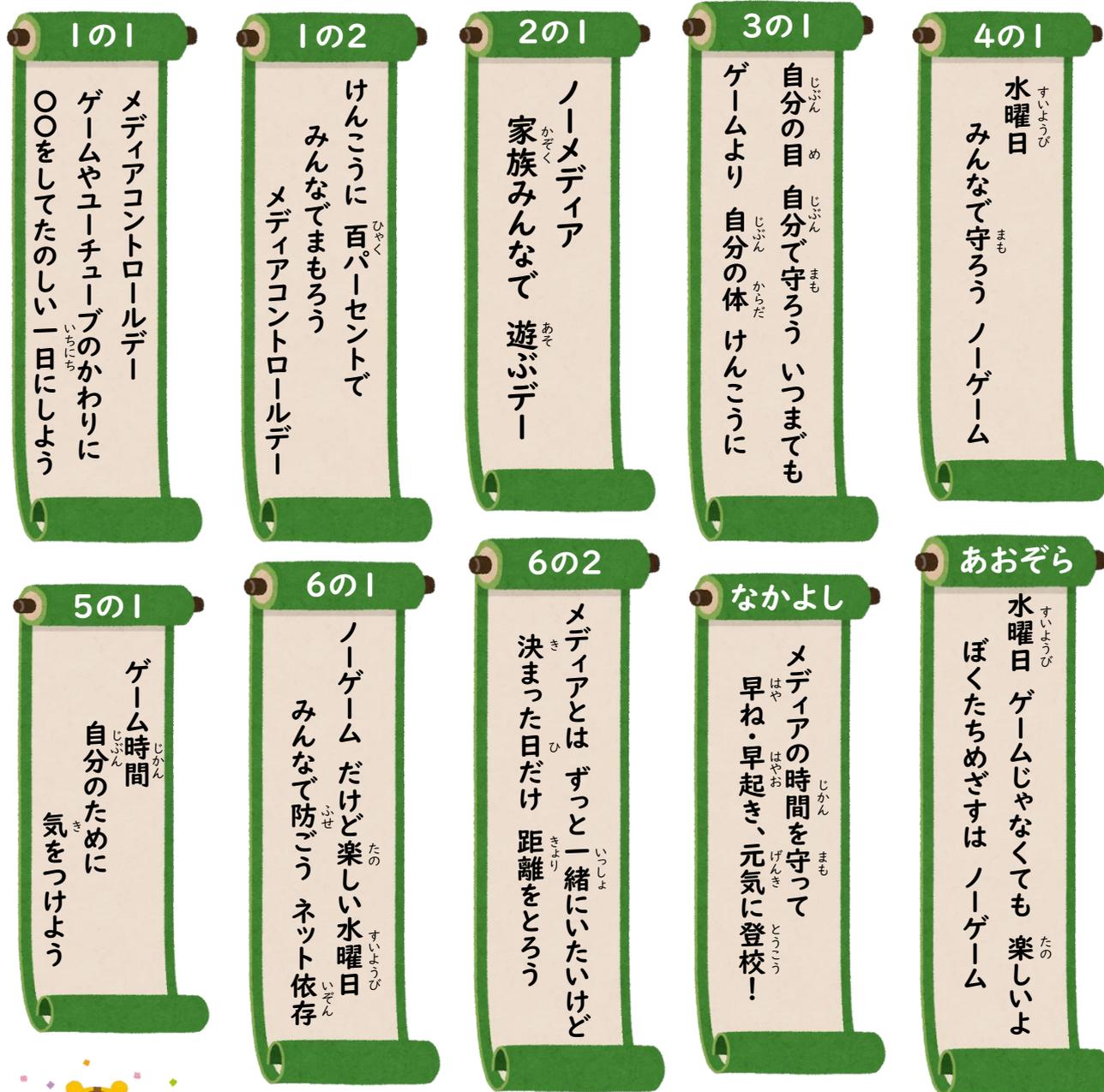
令和4年1月14日  
宇奈月小学校  
保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう

3学期が<sup>が</sup>始<sup>は</sup>まりました。冬<sup>ふゆ</sup>休<sup>やす</sup>みはゲームやメディアで<sup>あそ</sup>ぶだけでなく、家<sup>か</sup>族<sup>ぞく</sup>と<sup>たの</sup>しく<sup>す</sup>過<sup>す</sup>ごすことはできましたか？今<sup>こと</sup>年<sup>し</sup>もまた新<sup>あたら</sup>しい<sup>き</sup>気<sup>も</sup>持<sup>も</sup>ちで、それぞ<sup>も</sup>れぞ<sup>も</sup>れ<sup>も</sup>目<sup>も</sup>標<sup>ひょう</sup>をも<sup>も</sup>って、よ<sup>い</sup>りよ<sup>い</sup>一<sup>いち</sup>年<sup>ねん</sup>に<sup>し</sup>て<sup>い</sup>きま<sup>し</sup>よう。



## クラスで<sup>かん</sup>考<sup>が</sup>えた メディア<sup>あ</sup>コ<sup>こ</sup>ント<sup>と</sup>ロ<sup>ろ</sup>ール<sup>る</sup>デー<sup>い</sup>の<sup>こと</sup>合<sup>ご</sup>い<sup>ご</sup>言<sup>ご</sup>葉<sup>は</sup>



だんだんすこやかチェック「ノーゲーム・省<sup>しょう</sup>メディア」の<sup>てん</sup>点<sup>すう</sup>数<sup>あ</sup>が<sup>あ</sup>が<sup>あ</sup>って<sup>あ</sup>い<sup>あ</sup>ま<sup>あ</sup>す。昨<sup>きのう</sup>日<sup>の</sup>  
は<sup>つ</sup>い<sup>に</sup>全<sup>ぜん</sup>校<sup>こう</sup>で<sup>てん</sup>93<sup>ちよう</sup>点<sup>し</sup>に<sup>が</sup>！<sup>が</sup>こ<sup>が</sup>の<sup>が</sup>調<sup>つづ</sup>子<sup>つづ</sup>で<sup>つづ</sup>、3<sup>つづ</sup>学<sup>つづ</sup>期<sup>つづ</sup>も<sup>つづ</sup>メ<sup>つづ</sup>ディア<sup>つづ</sup>コ<sup>つづ</sup>ント<sup>つづ</sup>ロ<sup>つづ</sup>ール<sup>つづ</sup>を<sup>つづ</sup>続<sup>つづ</sup>け<sup>つづ</sup>ま<sup>つづ</sup>し<sup>つづ</sup>よう。

◎ 3学期の身長と体重計測の結果 ～1月の平均と4月からの増加～

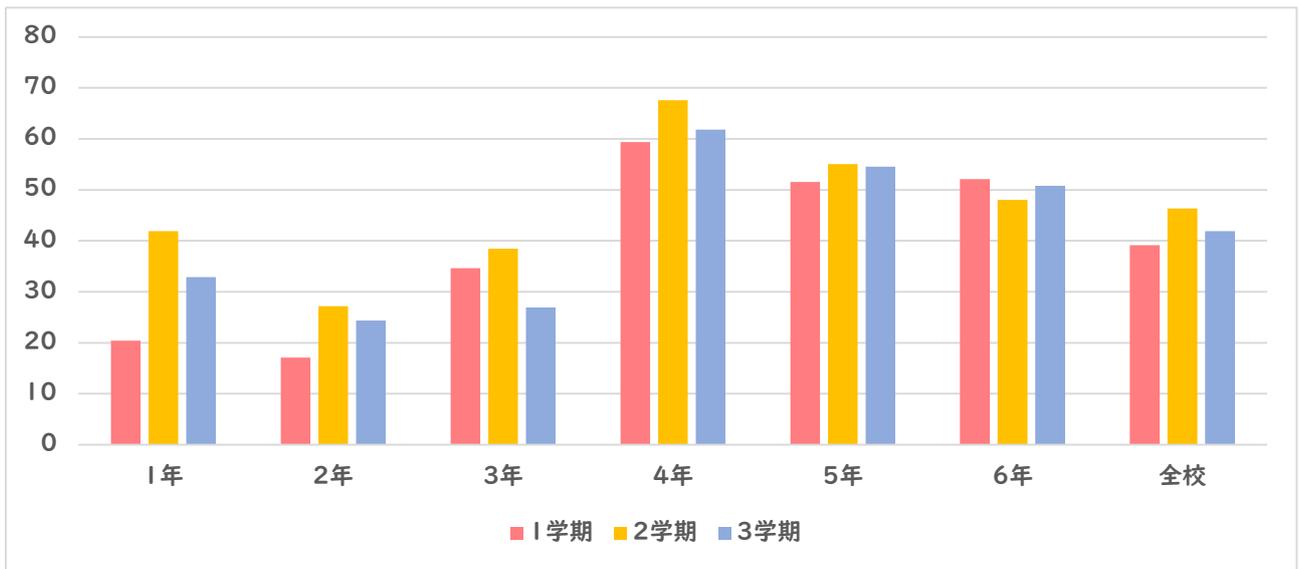
身長しんちようの平均へいきんと4月からののびがっ (cm)

	男子 <small>だんし</small>		女子 <small>じよし</small>	
	平均 <small>へいきん</small>	のび	平均 <small>へいきん</small>	のび
1年 <small>ねん</small>	120.4	+4.4	119.4	+4.4
2年 <small>ねん</small>	125.7	+4.5	127.9	+4.3
3年 <small>ねん</small>	133.1	+4.3	134.8	+4.8
4年 <small>ねん</small>	139.1	+4.3	142.5	+4.9
5年 <small>ねん</small>	147.1	+5.1	145.1	+3.5
6年 <small>ねん</small>	153.9	+6.1	149.7	+3.6

体重たいじゆうの平均へいきんと4月からの増加ぞうか (kg)

	男子 <small>だんし</small>		女子 <small>じよし</small>	
	平均 <small>へいきん</small>	増加 <small>ぞうか</small>	平均 <small>へいきん</small>	増加 <small>ぞうか</small>
1年 <small>ねん</small>	23.6	+1.8	23.9	+2.1
2年 <small>ねん</small>	28.5	+3.1	26.1	+2.3
3年 <small>ねん</small>	32.0	+2.5	31.1	+3.1
4年 <small>ねん</small>	35.9	+2.7	34.6	+3.1
5年 <small>ねん</small>	44.6	+4.9	40.2	+3.2
6年 <small>ねん</small>	46.6	+4.1	43.4	+2.6

◎ 視力検査しりよくけんさの結果けっか (裸眼視力らがんしりよくが1.0未満みまんの人ひと)



\* 裸眼視力が1.0未満の人が、2学期よりも減っている学年が多かったです(46%→42%)。引き続き、目を休めたり、画面から目を離したりして、視力の低下を防ぎましょう。低視力者には「視力カード」を配りましたので、早めに眼科医にみてもらいましょう。(矯正視力がAだった人、カードが学校に返却されていない人には、今回カードは出していません。カードが家に置いたままになっている人は、提出してください。)

おうちのかたへ

- \* お子さんの身体計測・視力検査の結果は、カードを開いて左ページの「身長と体重の記録」・「視力の記録」に記入しております。保護者印を押していただき、カードをまた学校に提出してください。
- \* 1年生は、心臓検診の結果を右ページに記載しています。確認をお願いいたします。
- \* 6年生は小学校での計測はこれで最後なので、保健連絡カードと視力カードは家庭で保管してください。