



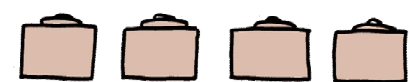
令和4年 9月 30日
中野区立令和小学校
保健室 桜井理恵子

さわやかな^{てんき}天気が続き、秋も深まってきました。本^{ほん}を読んだり、音楽^{おんがく}を聴いたり、運動^{うんどう}をしたりと、いろいろなことにチャレンジしやすい季節です。今月^{こんげつ}は、たくさん^{れんしゅう}の練習をつみ重ねた運動会^{うんどうかい}がありますね。今^{いま}できることを思いっきり楽しみましょう。

10月の健康目標

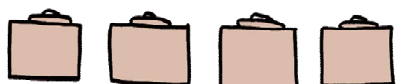
め^{たいせつ}目を大切にしよう！

視力検査の A B C D ってどのくらい？



A : 1.0以上

教室^{きょうしつ}の一番後ろ^{いちばんうし}から黒板^{こくばん}の文字^{もじ}が見える^み



B : 0.7~0.9

教室^{きょうしつ}の後ろ^{うし}からだと、黒板^{こくばん}の小さい文字^{ちい もじ}が見えづらいことがある



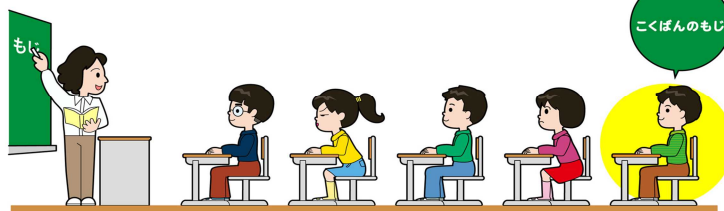
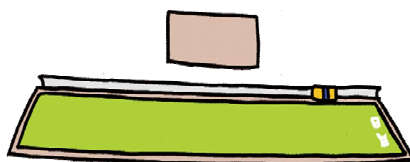
C : 0.3~0.6

教室^{きょうしつ}の前のほう^{まえ}にいても黒板^{こくばん}の小さい文字^{ちい もじ}が見えづらい



D : 0.2以下

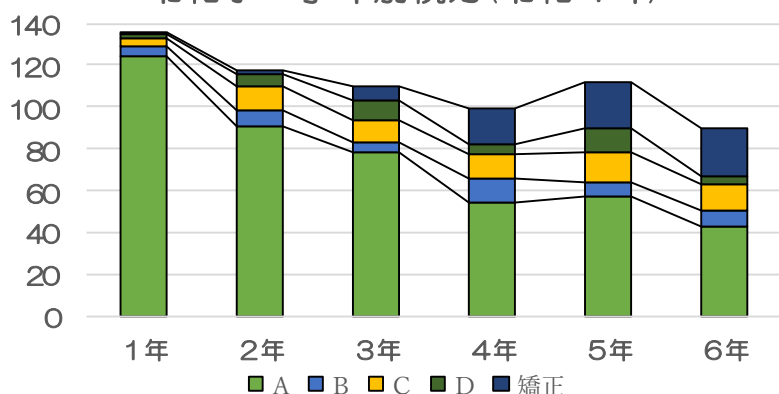
一番前^{いちばんまえ}でも黒板^{こくばん}の文字^{もじ}が見えづらい



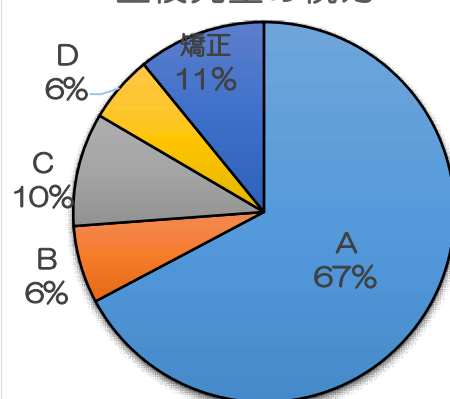
学年^{がくねん}が上がるにつれて、近視^{きんし}の人が増えています。学校^{がっこう}の視力検査^{しりょくけんさ}は、見えづらい可能性^みがある人^{ひと}を見つけて、早め^{はやく}に眼科^{がんか}で相談^{そうだん}することをおすすめするために行っています。

今^{いま}の自分^{じぶん}の視力^{しりょく}を確かめて、視力^{しりょく}が下がっている場合^{ばあい}はお家^{うち}の人^{ひと}やお医者さん^{いしや}と相談^{そうだん}しましょう。

令和小・学年別視力(令和4年)



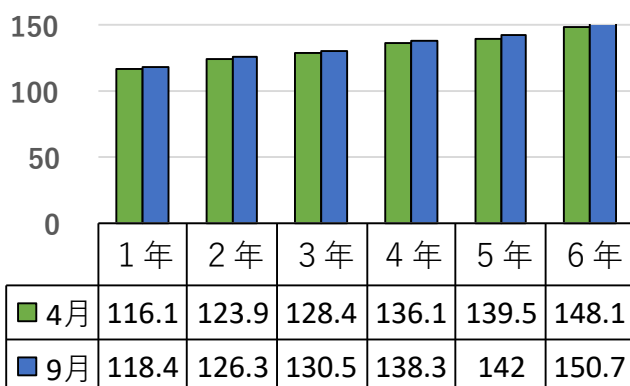
全校児童の視力



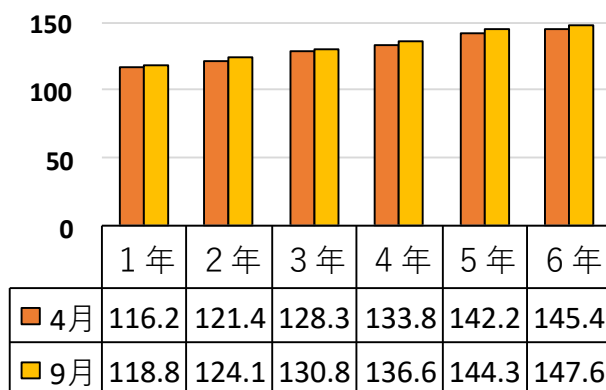
9月の発育測定

夏休み明けに、2回目の発育測定をしました。けんこうカードは持ち帰って、それぞれの成長を実感した事と思います。各学年の4月と9月の平均をグラフにしましたので、参考にしてください。

男子 身長



女子 身長



～コミュニケーション～

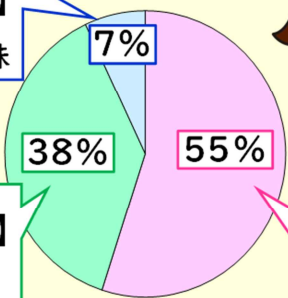
9月の発育測定時に3・4年生に「相手に自分の気持ちを伝えるコミュニケーションの方法」について話をしました。

どうやって伝わるの？

文字コミュ あ・い・う・え・お

【言葉の情報】
言葉の内容・意味

【耳からの情報】
声の高さ・口調



【目からの情報】
表情・しぐさ・目の動き

Point

あいてのかおを
うかべて
えらんだことばを
おくろう

保護者の皆様へ

オンラインゲームやメール(LINE)のやりとりでトラブルになった経験のある児童もいます。文字のみのやりとりは、言葉が足りなかったり、つついきつい言葉、過激な言葉を使ってしまうことがあります。相手が目の前にいなくても「この言葉を送ったらどんな気持ちになるだろう・・・」と考えてほしいと思います。

そこで、文字でコミュニケーションをとる上で気をつけたい「文字コミュ あいうえお」について話しました。

これから子供たちは、SNSで友達とやりとりすることが増えてくると思います。ご家庭でもコミュニケーションの方法や工夫、気をつけることを話し合ってみてください。

10月の保健行事

6日(木) 歯科検診 こだま学級・1・2年
13日(木) 歯科検診 3～6年
27日(木) 就学前検診

※歯科検診の日は、朝の歯みがきを忘れないよう声かけをお願いします。また検診後は、治療の必要のある人にお知らせを配布しますので、歯科受診をした後は、診断報告書の提出をよろしくお願いします。