

# ほけんだより 10月

家庭数配付

新座市立東北小学校  
令和4年10月3日  
養護教諭：泉田萌花

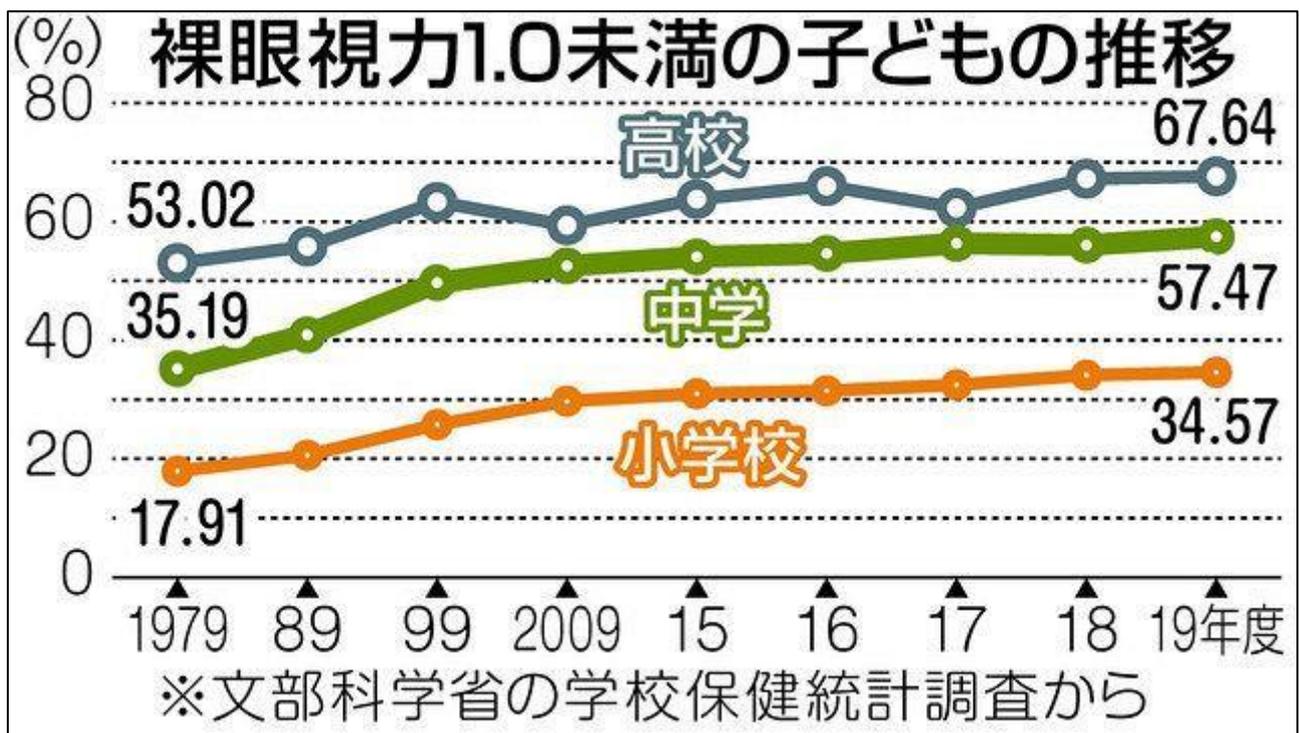
10月10日は目の愛護デー

単位 (%)	A	B	C	D	めがねの人
1年生	58.7	28.6	7.1	1.6	4
2年生	57.7	21.1	7.7	5.6	5.6
3年生	48.3	17.5	6.3	16.1	11.2
4年生	44	12.8	10.6	12.1	19.9
5年生	44.6	8.9	13.4	6.3	25.9
6年生	38.6	8.3	10.3	13.1	29
全校	48.7	16.2	9.2	9.1	15.9

\*低い方の視力で計算しています。

## ◎5月の視力検査の結果から…

視力がAの人は学年が上がるにつれて少なくなり、反対に視力が低い人・めがねをかける人は高学年になるにつれ増えます。6年生はおよそ4人に1人はめがねをかけている計算です。



引用：東京新聞より

現代の子供たちの視力低下は、全国的な問題になっています。裸眼視力1.0未満（B以下）の割合は年々上昇しています。グラフにはありませんが、ここ数年でさらに高くなってます。

視力低下の背景には、タブレットやスマートフォンなどの電子機器の普及があげられます。それだけでなく、外遊びする機会が減った、睡眠時間の不足など、生活習慣が変わってきていることも要因と考えられています。視力の低下は目の疲れと大きな関係があります。時々遠くを見るなど、目を休めることで、視力の低下を防ぎましょう。



## がっき しんたいそくてい けっか 2学期の身体測定の結果

1学期から2学期の間で、もっとも身長が伸びたのは3年生の男子でした。なんと平均で約4.7センチも高くなっていました。その他の学年でも、男女ともに、4ヶ月の間に大体2センチ～4センチほど身長が伸びているようです。

全校的に身長の伸びはほとんど問題ありませんでしたが、体重については、減っている・増えていない児童が数多くみられました。夏は暑くて、食べる量が少なくなってしまう・・・という人が多かったのかもしれませんが、「食欲の秋」と言われるように、秋は食べ物がとてもおいしい季節です。バランス良くたくさん食べて、大きくなってください。

男子	1学期	2学期
1年生	116.7	119.4
2年生	122.8	125.6
3年生	128.7	133.4
4年生	133.6	136.2
5年生	139.6	141.7
6年生	146.6	150.4

女子	1学期	2学期
1年生	116.2	118.8
2年生	121.8	124.2
3年生	128.3	129.5
4年生	134.5	137.4
5年生	142.1	145.0
6年生	147.5	149.9



め やさ しよくざい た  
目に優しい食材を食べよう！

### ビタミンA

うなぎ、にんじんなど



### ビタミンC

レモン、いちごなど



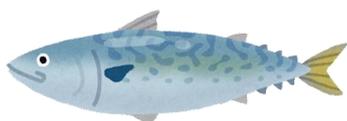
### ビタミンE

カボチャ、アーモンドなど



### DHA

いわし、ぶりなどの青魚



### アントシアニン

なす、ブルーベリーなど



### アスタキサンチン

えび、かに、いくらなど

