



令和6年10月1日  
 京丹後市立かぶと山小学校  
 保健室No. 7

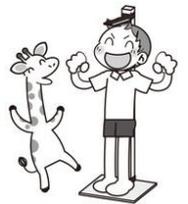
朝晩が涼しくなってきましたが、昼間は気温が上がり、体調を崩しやすい季節です。朝マラソンや駅伝練習も始まっています。

特に朝ごはんは、しっかりと食べて登校してほしいと思います。朝ごはんを食べるためには、家を出る1時間前には起きて、食べる時間をつくることも大切ですね。

かぶと山小学校では、先週から新型コロナウイルス感染症が落ち着き、9月24日(火)～27日(金)の間、風邪症状での欠席者は8人で、1日2人程度の欠席です。症状としては、「咳」「発熱」「腹痛」「風邪症状」です。



## 身体測定・視力検査の結果を返しました



～本校の2学期身体測定結果と1学期からの身長伸びの平均と体重の増減の平均～

身体測定		1年		2年		3年		4年		5年		6年	
		男子	女子										
身長	平均(cm)	115.5	117.6	123.1	125.2	126.8	127.2	136.0	135.9	142.7	141.4	148.9	147.4
	伸びの平均(cm)	+2.4	+2.6	+2.1	+2.2	+1.9	+2.4	+1.7	+2.6	+2.4	+2.6	+3.5	+3.1
体重	平均(kg)	21.2	21.7	24.2	25.8	27.1	27.8	30.8	31.5	35.0	36.2	39.2	44.2
	増減の平均(kg)	+1.1	+0.4	+1.0	+1.3	+0.9	+1.5	+1.7	+1.5	+0.6	+1.9	+2.4	+1.7

## まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



どおみ 遠くを見る



めあたた 目を温める



めうご 目を動かす