



令和4年10月7日  
 枚方市立樟葉小学校  
 保健室

朝晩が少しずつ涼しくなってきました。しかしながら、日中は気温が高い日も多く、まだまだ熱中症には注意が必要です。10月は運動会も予定されています。外でも室内でも水分補給をこまめにし、体調管理をしましょう。



## 目を大切にしよう★

みなさん、9月に視力検査をしましたね。春にも視力検査をしましたが、結果はどうだったでしょうか？ 黒板の文字は見えづらくなっていませんか？ 授業や家での宿題でもタブレットを使う機会が多くなり、デジタル画面を見る時間が増えてきました。長時間連続しての使用を控えるなど、工夫して使いましょう。

## 「20-20-20ルール」をやってみよう

ルールは簡単です。連続して**20分間**デジタル画面を見たり、画面の文字を読むなどすれば、**20フィート(約6m)**離れたところを**20秒**眺めるといふものです。目がリラックスするためには約20秒かかるといわれています。ぜひ意識してやってみてください！

### 10月10日は目の愛護デー 目を大切に

|                           |  |  |                          |
|---------------------------|--|--|--------------------------|
| <p>× 前髪が目にかからないようにしよう</p> | <p>30cm以上離す<br/>                 読書や勉強、ゲームのときは部屋を明るく</p> | <p>×<br/>                 メディア機器を長時間使わない</p> | <p>× 目をこすらないようにしましょう</p> |
|---------------------------|--|--|--------------------------|

## ★全国の身長と体重の平均は…？



みなさん、4月と9月に身体測定をしましたね。全国の小学生はどのくらいなのでしょう？

|     | 男子          |             |             |             |            |            |
|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|
|     | 樟葉小<br>(身長) | 樟葉小<br>(体重) | 大阪府<br>(身長) | 大阪府<br>(体重) | 全国<br>(身長) | 全国<br>(体重) |
| 1年生 | 115.8 cm    | 22.8 kg     | 116.6 cm    | 21.3 kg     | 116.7 cm   | 21.7 kg    |
| 2年生 | 122.1 cm    | 23.3 kg     | 122.5 cm    | 24.5 kg     | 122.6 cm   | 24.5 kg    |
| 3年生 | 128.4 cm    | 26.8 kg     | 127.8 cm    | 27.4 kg     | 128.3 cm   | 27.7 kg    |
| 4年生 | 133.1 cm    | 30.3 kg     | 133.7 cm    | 31.5 kg     | 133.8 cm   | 31.3 kg    |
| 5年生 | 139.4 cm    | 32.5 kg     | 138.8 cm    | 34.8 kg     | 139.3 cm   | 35.1 kg    |
| 6年生 | 146.6 cm    | 39.4 kg     | 146.1 cm    | 39.4 kg     | 145.9 cm   | 39.6 kg    |

|     | 女子          |             |             |             |            |            |
|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|
|     | 樟葉小<br>(身長) | 樟葉小<br>(体重) | 大阪府<br>(身長) | 大阪府<br>(体重) | 全国<br>(身長) | 全国<br>(体重) |
| 1年生 | 117.2 cm    | 21.1 kg     | 116.0 cm    | 21.1 kg     | 115.8 cm   | 21.2 kg    |
| 2年生 | 123.5 cm    | 24.6 kg     | 121.7 cm    | 23.8 kg     | 121.8 cm   | 23.9 kg    |
| 3年生 | 127.2 cm    | 26.3 kg     | 127.4 cm    | 26.8 kg     | 127.6 cm   | 27.0 kg    |
| 4年生 | 133.6 cm    | 29.9 kg     | 133.8 cm    | 30.2 kg     | 134.1 cm   | 30.6 kg    |
| 5年生 | 140.6 cm    | 34.1 kg     | 140.0 cm    | 34.4 kg     | 140.9 cm   | 35.0 kg    |
| 6年生 | 147.1 cm    | 37.8 kg     | 147.0 cm    | 39.8 kg     | 147.3 cm   | 39.8 kg    |

※樟葉小の結果は令和4年4月測定時のものです。  
 出典：文部科学省 令和3年度学校保健統計調査より

秋は体を動かすチャンス！  
 日中の気温が下がり、過ごしやすくなる秋。気持ちよく体を動かしましょう。

秋でも！暑い日は  
 しっかり熱中症対策