

令和7年10月1日 さいたま市立七里小学校 保健室

ショゥ ひと いっしょ ま お家の人と一緒に読みましょう

きびしい暑さが終わり、朝と岁芳を中心に、気温が下がる日がだんだんと多くなってきました。「暑くなったらぬぐ」「寒くなったら着る」など、脱装の調節をしていきましょう。気候に合わせた洋脱選びも、かぜの 予防につながります。そしてこれからは、資欲の親! 親には栄養たっぷりの食べ物がたくさんあります。筍の物を食べて、かぜを引きにくい体づくりをしましょう!



## がっき しんまいさくてい けっか 2学期の身体測定の結果



	りた。 身長(cm)		たいじゅう 体重(kg)	
	<sup>まとこ</sup> 男の子	がな 女の子	男の子	<sup>おんな</sup> こ 女の子
1年	118.5	118. 3	22. 1	21. 3
2年	125. 1	123.7	26. 3	24. 1
3年	133. 1	131.8	30. 7	29. 8
<b>4年</b>	137. 5	137.0	35. 8	32. 0
5年	141. 7	144.8	37. 2	38. 3
ねん <b>6</b> 年	149 7	150 8	41.8	44.8

※伸び方には、個人差がありますので、空均値は参考にしてください。

## 「スマホ依存」に気を付けよう!

簑い時間、スマホやゲーム機を見ていると、首に負担がかかり、視力 の低下や姿勢にも悪い影響がでてきます。 大切な首と姿勢を等るため にも、ルールを染めて付き合いましょう。

## こんな症状はありませんか??

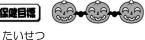
□ スマホやゲームが 手放せない



□ スマホやゲームがないと イライラする







目を大 切にしよう



10月10日は 「首の愛護デー」です

□ ふとんに入り でスマホで寝不足



## スマホヤゲームとの付き合い方を見直そう

- 一日の使用時間・使用場所を決めておく
- ■面をずっと見続けない
  (30分に1回は20秒以上遠くを見る)
- 部屋を明るくする

