



令和7年10月1日

さいたま市立七里小学校

保健室

お家の人と一緒に読みましょう

きびしい暑さが終わり、朝と夕方を中心に、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、服装の調節をしていきましょう。気候に合わせた洋服選びも、かぜの予防につながります。そしてこれからは、食欲の秋！秋には栄養たっぷりの食べ物がたくさんあります。旬のものを食べて、かぜを引きにくい体づくりをしましょう！



がっき しんたいぞくてい けっか 2学期の身体測定の結果



	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男の子	女の子	男の子	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
4年	137.5	137.0	35.8	32.0
5年	141.7	144.8	37.2	38.3
6年	149.7	150.8	41.8	44.8

※伸び方には、個人差がありますので、平均値は参考にしてください。

「スマホ依存」に気を付けよう！

長い時間、スマホやゲーム機を見ていると、目に負担がかかり、視力の低下や姿勢にも悪い影響がでてきます。大切な目と姿勢を守るためにも、ルールを決めて付き合ひましょう。



め たいせつ

目を大切にしよう



10月10日は

「目の愛護デー」です

こんな症状はありますか？

☐ 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

☐ ふとんに入り
夜スマホで寝不足


スマホや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
- 画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)
- 目と画面は30cmくらいあける
- 部屋を明るくする

