



げんき

小清水町立小清水小学校
ほけんだより No.13
令和2年10月27日

視力検査と二計測結果を配布しますのでご覧ください

本日、「わたしのからだカード」を配布しました。

確認後は、表紙に押印をして学校へ提出してください。

【二計測結果について】

身長、体重、ローレル指数について、結果をみてみましょう。

今回の体重測定の結果、肥満度が30%以上の場合は肥満度を個別にお知らせします。

肥満度が高いと糖尿病、高血圧、動脈硬化の原因となるので注意が必要です。

骨や筋肉、内臓も大きく成長しているので、体重は増えます。ただし、急激に体重が増えたり、ローレル指数が160以上の場合は、食事量や、おやつの内容、運動量を見直しましょう。

おやつを食べるときのポイント!

おやつは、食べ方に気をつけないと太るものになってしまう。気をつけましょう。

おやつはどれくらい?	おやつのじかんは?	おやつはどんなものを?
一回に食べる量をきめる (手のひらにのるくらい) 小分けにして食べる。	ごはんを食べる2時間前までに食べる。だらだらと長い時間すきなだけ食べない。	乳、豆類、くだものなどをとる たとえば：ヨーグルト、チーズ、豆菓子、くだものなど (おやつ=おかしになっていませんか?)

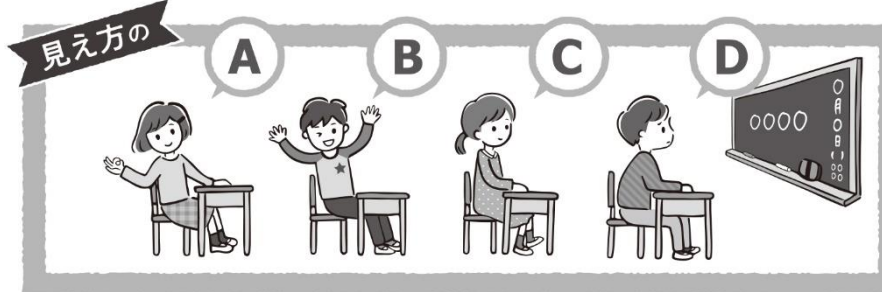
生活習慣病をふせよう

運動不足、食事の量や質のかたより、休養や睡眠の不足、大人では喫煙や飲酒など、生活習慣の乱れが原因となって起こる病気を「生活習慣病」と言います。具体的には肥満・メタボリックシンドローム、高血圧症、糖尿病、動脈硬化症などがありますが、日ごろの生活習慣に気をつければ防ぐことができます。大人の病気と思われるがちですが、子どものうちからの積み重ねが大事なので、乱れた生活習慣を送らないように気をつけましょう。



【視力検査結果について】

本日全員に「視力の連絡票について」を配布しました。眼科受診した場合や今後の経過は学校活動の参考にしますので記入をして学校へ提出してください。



- A [1.0以上]**
1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています
- B [0.7~0.9]**
後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます
- C [0.3~0.6]**
後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです
- D [0.2以下]**
前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません

眼科検診でB・C・Dと言われた人は、おうちの人と相談して、一度、眼科を受診しましょう。

目をいいもの・わるいもの

- 青魚・しじみ
- 緑黄色野菜
- ぐっすり寝る
- 運動する
- パソコン・テレビ・スマホ
- 姿勢が悪い
- 甘いお菓子ばかり食べている
- 暗すぎる／明るすぎる場所で本を読む

正しい姿勢で

目を守ろう

