

ほけんだより すくすく

保健目標

目を大切にしよう

実りの秋、学校の畑でさつまいもや枝豆、かぼちゃなどたくさんの美味しい野菜が収穫できました。2学期も生活リズムや栄養に気遣い、健康に過ごすことができている。お家の方のよりよい環境づくり、ありがとうございます。

最近、肌寒かったり、暑い日があったりと日々の気温の変化に対応するために、疲れやすい時期でもあります。半袖や薄手の上着等で衣服を調節して、体調を整えていきましょう。



4月の視力測定から1.0未満の児童が2人増加した。3年生以上に視力低下者がみられている。

第2学期 視力測定の結果より 駒形小の傾向について

検査項目		全国%	全校生%	R3 駒形小					
				1年	2年	3年	4年	5年	6年
視力	1.0未満 計	37.5	26.2	0	0	16.7	30.7	61.5	16.7
	B 1.0未満0.7以上	*10.9	4.9	0	0	0	15.4	0	8.3
	C 0.7未満0.3以上	*10.4	6.6	0	0	8.3	7.7	23.1	0
	D 0.3未満	*3.9	13.1	0	0	8.3	7.7	38.5	8.3

自分に合った食事の栄養バランスと量を確認しよう！



「3・1・2弁当箱法」で1食分の質（栄養バランス）と量が確認できます。

自分にあったサイズのお弁当箱を用意 $\text{お弁当箱の容量(ml)} \div \text{エネルギー量(kcal)}$

600ml \approx 600kcal



700ml \approx 700kcal



800ml \approx 800kcal



主食：主菜：副菜 = 3：1：2でつめる

お弁当箱の容積とお弁当のエネルギー量がほぼ同じになります。

主食 3

主菜 1

副菜 2

一日の栄養所要量の目安 kcal（1食分）

小学校低学年 約 1,550（5 1 6 kcal）

中学年 約 1,850（6 1 6 kcal）

高学年 約 2,250（7 5 0 kcal）

10/7 全クラス「歯っぴーパーフェクト賞」

第1号 5年生 すばらしい！！



第2号 6年生 さすがだね！



第3号 1年生 かわいいね！



第4号 4年生 キラキラしてるね！



第5号 2年生 いい歯が光ってるね！



第6号 3年生 やったー！！



〈よい歯の標語〉 10月

「しっかりと

歯みがきをして むし歯予防」

☆ 各階水道の掲示をぜひご覧ください。

むし歯の治療を全員終え、全校生が
むし歯ゼロになりました！！

「歯っぴーパーフェクト賞」(むし歯
なし・クラス全員治療済み)が全クラスに
贈られました。

第2回歯科検診は11/18(木)です。

☆ 全員むし歯なしを目指しましょう！