

ほけんだより 10月

平成30年10月1日
さいたま市立馬宮西小学校
保健室
第7号



朝晩涼しくなりましたね。秋の風を感じ、秋の虫の音を聞くようにもなりました。季節の変わり目は、体調をくずしやすくなります。肌着、長そでシャツ、上着などを準備し、体温調節にも気をつけて過ごしていきましょう。



10月の保健行事予定表



	日にち・対象学年	注意事項
就学時健康診断	10月19日(金) ・平成31年度の1年生	5年生は午後から手伝いがあるのでお弁当を持ってきてください。



2学期の身体測定の結果



私たちは、顔や声、性格、体の形が一人ひとりちがうように、成長の仕方や、いつも背が急激に伸びるかなどの、成長のスピードもそれぞれちがい、個人差があります。

それは、子どもの成長は、自分自身の体のしくみ（ホルモンの働き、骨のもっている性質）、自分のすいみん、栄養、運動が、影響しているからです。

自分の成長や健康を知るには、自分の身長伸び方や、体重の増え方を、前に測定したときの記録と比べてみる事が大切です。

他人と比べて、心配したり、不安になったりする必要はありません。よく食べ、よく体を動かし、質の良いすいみんをとって、体が健康で、よりよく成長できるよう心がけましょう。

身長・体重の平均値

学年	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	122.4	24.8	117.4	20.2
2年生	125.4	25.4	122.4	23.2
3年生	129.2	29.3	127.1	28.5
4年生	135.2	30.6	135.9	32.1
5年生	139.0	35.6	144.3	34.5
6年生	147.1	41.1	152.6	41.5

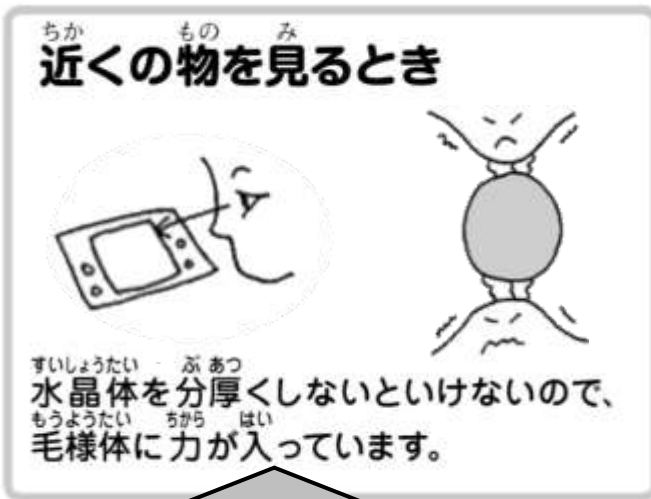
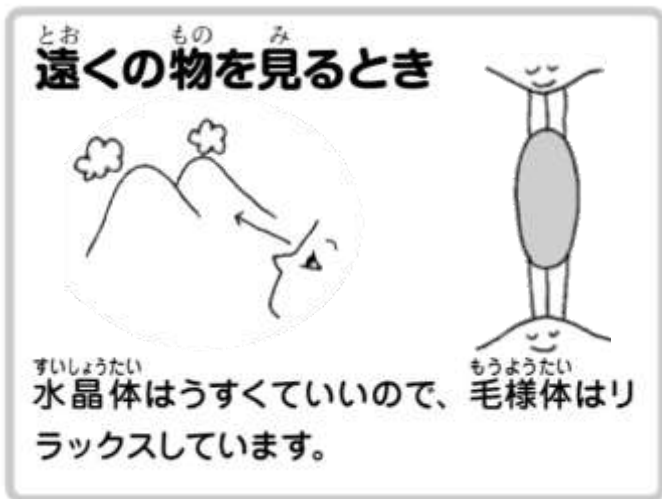
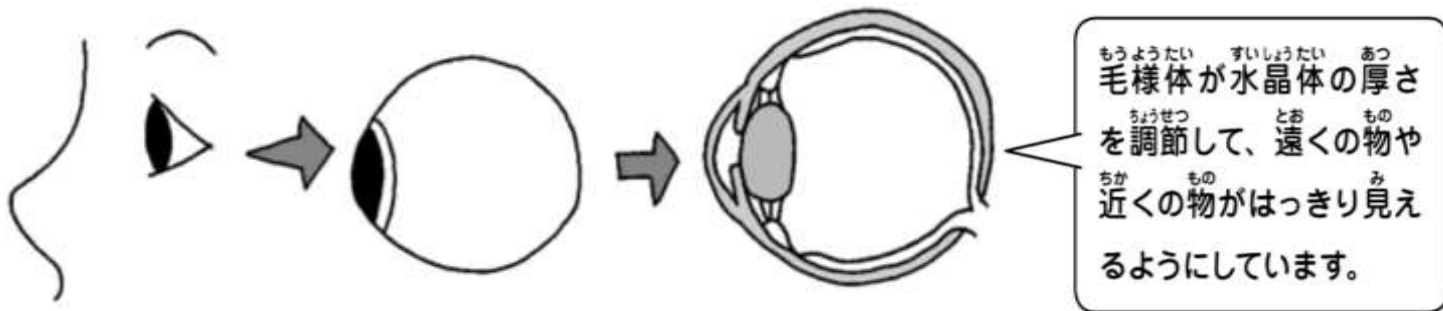


10月の保健目標

「目を大切にしよう！」

目の休けいをしていますか？

●目の中はこのようになっています



この時間が長くなると、毛様体が疲れてしまいます。疲れがたまると、目が悪くなってしまうことがあります。だから、目の休けいが必要なのです。

目を元気にするには



め

せいかつ

目にやさしい生活をしよう

まえがみ ^め
前髪は目にかからない
ようにする。



ゲームやスマホ、パソコ
^{ちようじかんつづ}
ンを長時間続けない。



ノートや本から目 ^め
を
30cm ははなす。



くら ^{ほん}
暗いところで本を読んだ
り、ゲームをしたりしない。



テレビを寝転 ^み
がって見な
い。



め ^{つか} ^{とお} ^み
目が疲れたら、遠くを見たり、目を
と ^め ^{きゆう}
閉じたりして、目を休けいさせる。



たいせつな目はたくさんのもにまもられているよ!

まゆげ

おでこからながれてくるあせが
目に入らないように、ここでとめるん
だよ!

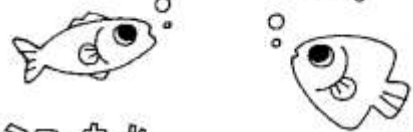
まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんでき
たときなどに、パツとじて目を守るん
だよ!

まつげ

目につよい風があたったり、
ほこりが入ったりするのを
ふせぐんだよ!

ぼくたちおさかなには
まぶたがないんだよ。



まばたき

まぶたはいつもパチパチとじて、
なみだが目の全体にゆきわたる
ようにしているんだよ!

なみだ

泣いていないときも、いつもなみだ
は目の表面を流れているよ!
目がかわかないように、目に栄養を
おくるんだよ!

