

# ほけんだより 10月

令和元年10月1日  
さいたま市立馬宮西小学校  
保健室  
第7号

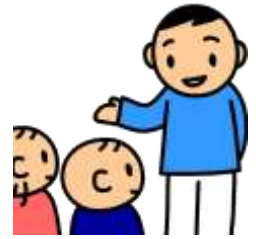


みんなで協力して、準備をがんばった「馬西っ子まつり」は大成功でしたね。がんばった馬西っ子のみんなに拍手！

秋の空気を感じるようになり、涼しくなってきました。体が冷えないよう、肌着や長そでシャツ、上着などを準備し、元気に過ごしましょう。



## 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18日(金) ・令和2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、いつで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で、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。

これからも、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	114.1	19.3	117.4	23.5
2年生	127.5	29.2	123.4	22.1
3年生	131.2	28.7	128.6	25.8
4年生	134.4	33.3	133.6	31.7
5年生	140.9	34.5	142.5	35.9
6年生	146.1	38.6	150.4	40.8



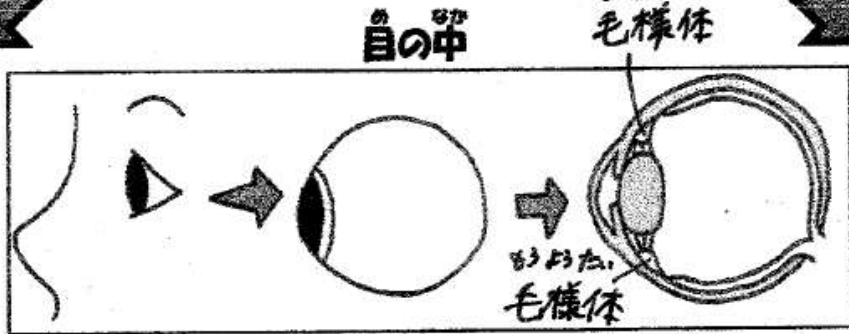
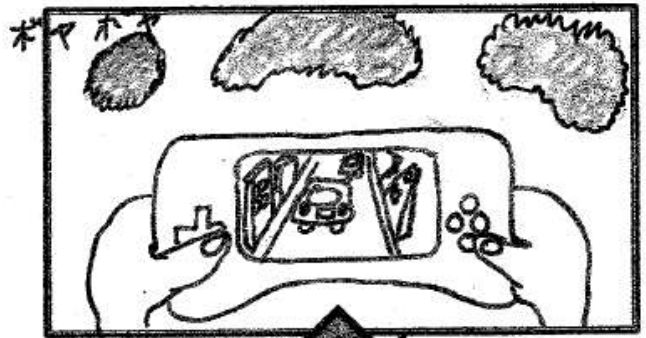
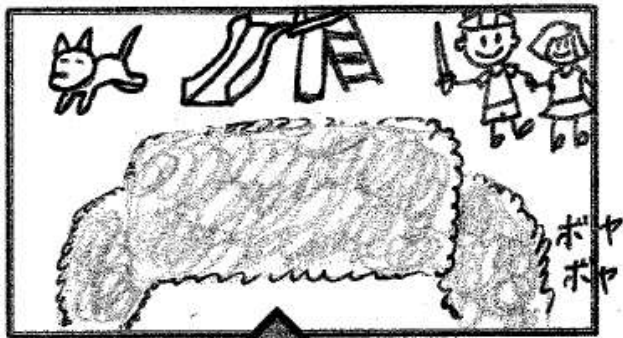
10月の保健目標

「目を大切にしよう！」

目は、ものを見るために、筋肉（毛様体）を使っている！

《遠くを見るとき》

《近くを見るとき》



近くのものを見る時間が、多くなっています。

近くのものを見続けていると、目（毛様体）が疲れてしまいます。目が疲れてしまうと、視力が落ちたり、頭痛などがおきたりします。

ゲームやスマートフォンなど、近くのものを見る時間がとても多くなっていると思います。そのため、近視（遠くが見えにくい）の人が増えているのです。

## 目にやさしい生活をしよう

ゲームやスマホ、パソコンを長時間続けない。

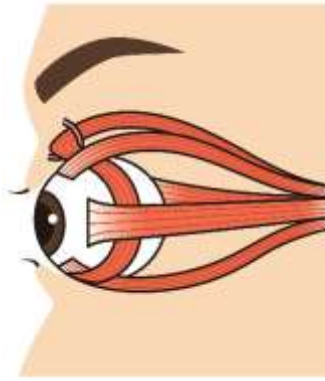
暗いところで本を読んだり、ゲームをしたりしない。

30分に1回、遠くを見たり、目を閉じたりして、目を休けいさせる。



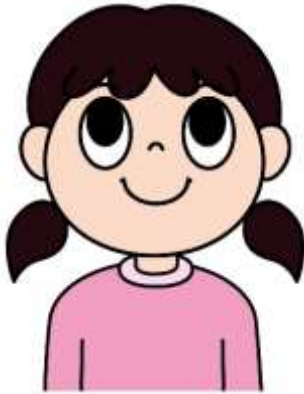
# め 目のストレッチ1

め おく きんにく  
目の奥の筋肉がほぐれます。

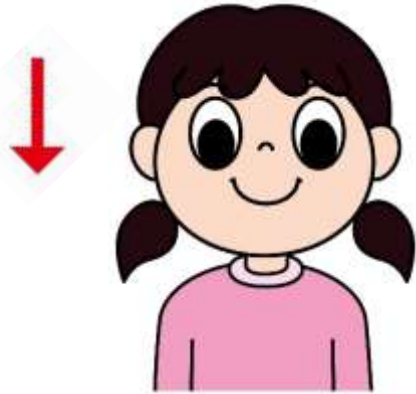


うらめん  
裏面もあります。

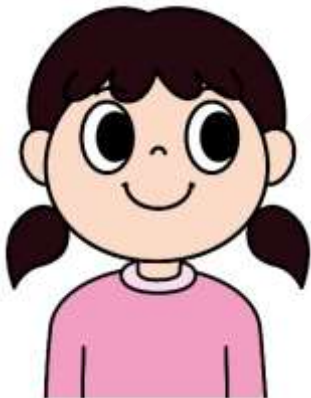
① がんきゅう うえ うご  
眼球を上動かす



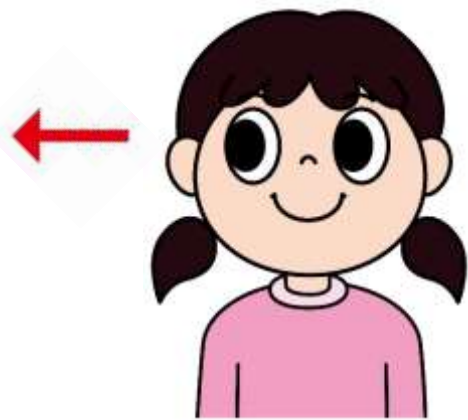
② がんきゅう した うご  
眼球を下動かす



③ がんきゅう みぎ うご  
眼球を右動かす

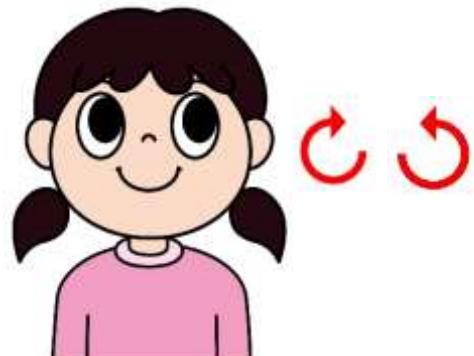
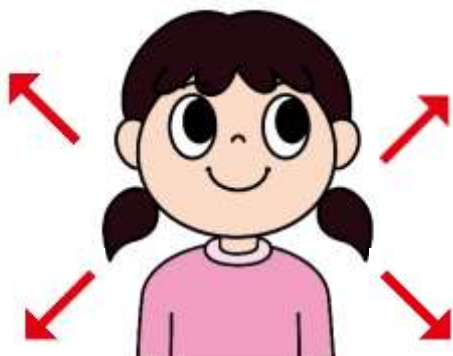


④ がんきゅう ひだり うご  
眼球を左動かす



\* あたま こてい め うご  
頭を固定して目だけ動かすようにしましょう。

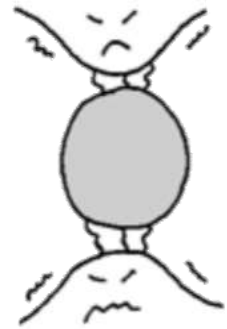
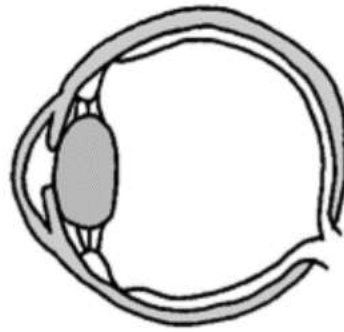
\* これができれば、ななめ みぎうえ・・・や、目をなめらかにぐるぐるまわすなども、してみましよう。



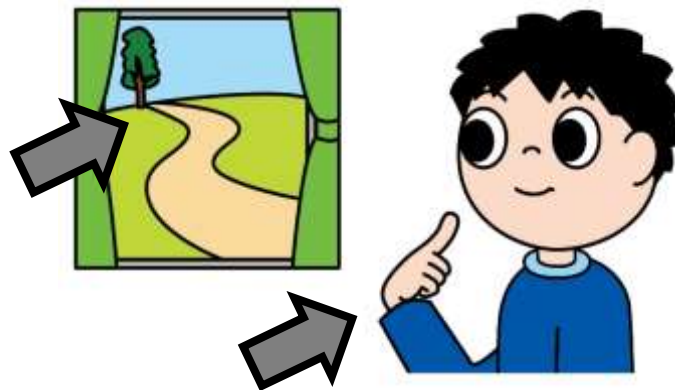
## 目のストレッチ2

こ かた あ  
凝り固まったピントを合わせる

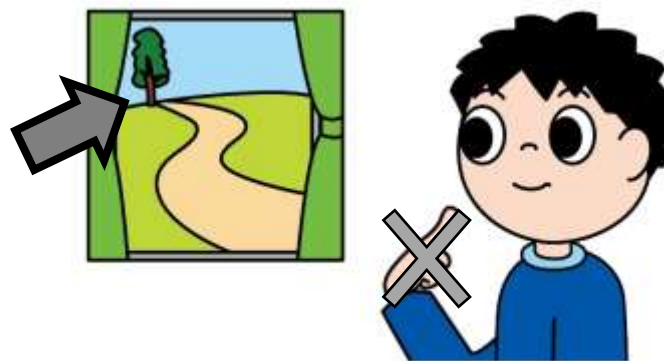
きんにく もうようたい  
筋肉（毛様体）をほぐします。



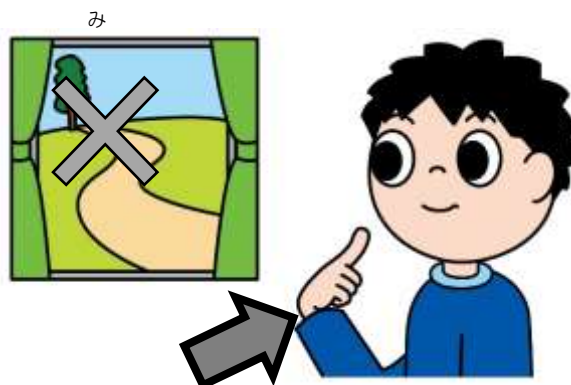
- ① ① 遠いところ（5 m 以上）、近いところで、見つめるポイントを定める



- ② ② 遠いところをぼーと見る



- ③ ③ 近いところをぼ



②と③をくりかえす