

# ほけんだよ!

うらもあります。  
おうちの人といっ  
しょに読みましょ  
う。

令和2年10月5日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 永井美奈子  
養護教諭 霜田恵子

児童数

秋分の日を境に、朝晩の気温がぐっと下がりました。「おな  
かが痛い。」「気持ちが悪い。」との訴えが増えてきました。

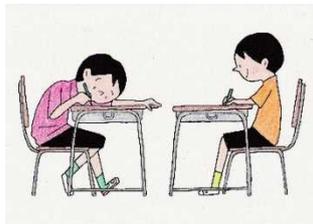
気温の変化が大きい秋は、体調を崩しやすくなります。しっ  
かり休養をとり、体調を整えて元気に登校してください。

## ぎょうじ ほけん行事

10月8日(木) 耳鼻科健診  
10月15日(木) 歯科健診  
\*朝歯磨きをしてきてください。

## がつ もくひょう 10月のほけん目標

## め たいせつ 目を大切にしよう



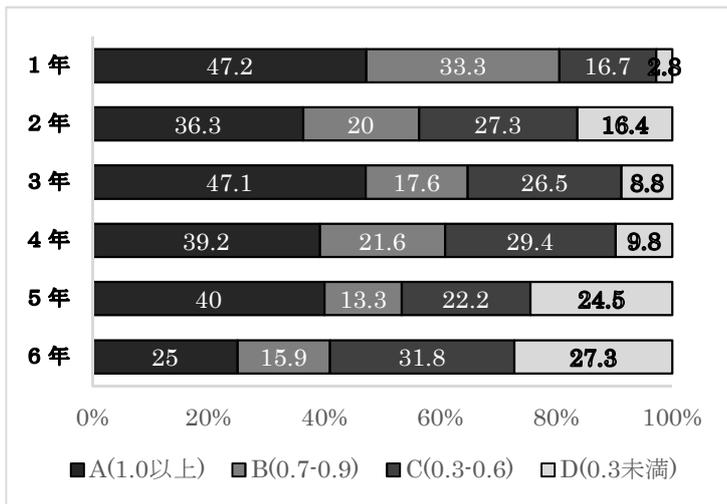
つか じかん き  
使う時間を決める

しせい め  
よい姿勢で、目を  
いじょう  
30cm 以上はなす

そとあそ  
たくさん外遊びする

ひつよう  
必要ならメガネをかける

### <令和2年度視力検査結果>



今年ことしの視力検査しりょくけんさは分散登校中ぶんさんとうこうちゅうの  
6月8日～12日に行いました。  
緊急事態宣言中きんきゅうじたいせんげんちゅうは、外遊びそとあそもあまり  
できなくて家いえで過ごす時間すが多じかんかった  
ですね。学習がくしゅうやゲームなどでパソコン  
やタブレットを使う機会つかも多きかいかったで  
しょう。視力しりょくにも影響えいきょうがあったのでは  
ないでしょうか。

視力検査しりょくけんさをしてどちらかの視力しりょくが  
B以下いかの人にはお知らせひとを渡ししました。  
眼科がんかで測はかってもらった時ときには「異常いじょうな

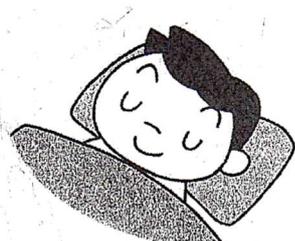
し」だった人ひとがいた一方いっぽうで、かなり視力しりょくが低下ていかしていた人ひともいました。メガネをかけるよう  
になった人ひとは、黒板こくばんがよく見えて早く書けるようになったと喜よろこんでいました。

子供こどもはよく見えていなくてもこんなものと思おもって生活せいかつしてしまい学習がくしゅうに影響えいきょうしているこ  
とがあります。視力低下しりょくていかが疑うたがわれたら、眼科がんかで診みてもらってください。

# げんき うんどう けがをしないで元気に運動するために

うんどう 運動をするのにはよい季節となりました。やす じかん 休み時間は、こども 子供たちがげんき 元気にこうてい 校庭を走りまわっています。そんななか、このところけががふ 増えていきます。おも 思い切り走ってはし 筋肉を傷めたり、ころ 転んであたま 頭・て 手・あし 足を傷めたり。うんどうぶそく 運動不足のえいきょう 影響はおも 思ったよりあるようです。

これからたんきよりそう 短距離走のれんしゅう 練習などたいいくさんかん 体育参観にむけてからだ 体をうご 動かすきかい 機会がふ 増えます。じょじょ 徐々にたいりょく 体力を取り戻すためにはまずはやねはやお 早寝早起き・あさ 朝ごはん。うわば 上履きやそとば 外履きがあし 足にあ 合っているかもかくにん 確認してください。



★すいみんを十分にとる

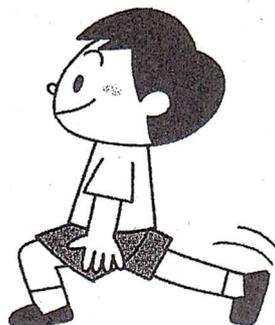


★手足のツメを短く切る



★朝ごはんをしっかり食べる

★準備運動をする



★自分の足に合ったくつをはく



★こまめに水分をとる

## 9月の発育測定結果 (平均)

学年	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	119.4	118.5	22.7	21.6
2年生	125.0	125.0	25.7	26.7
3年生	130.6	130.0	29.5	28.2
4年生	138.5	137.7	36.3	34.4
5年生	140.8	146.4	37.1	37.4
6年生	147.3	150.8	41.2	44.1