

ほけんだより

平成30年10月5日
練馬区立練馬第三小学校
保健室 No. 6

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋。何をするにも過ごしやすい季節になりました。みなさんはどんな秋にしたいですか？

10月は衣替えがあり、だんだんと秋～冬の服に切り替えていく時期です。朝晩や天気による気温差が大きいですから、脱ぎ着のできる服装で上手にコントロールしましょう。

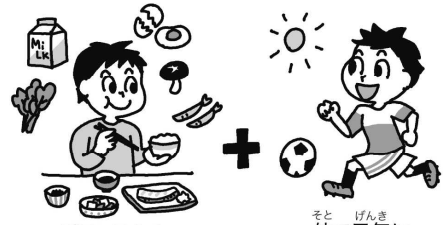
10月の保健目標
目を大切にしよう



9月発育測定結果 身長・体重平均値

	男子		女子	
	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg
1年	119.6	22.1	117.8	21.5
2年	125.7	25.4	123.8	24.7
3年	131.1	28.5	130.4	27.4
4年	135.7	32.0	136.2	31.8
5年	143.0	36.9	140.7	33.5
6年	149.1	42.6	147.6	40.5

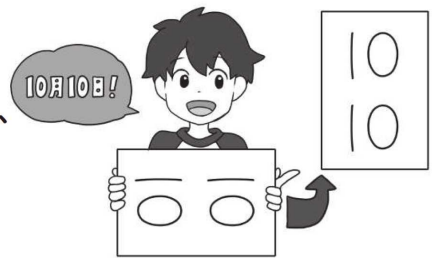
びょうぶな骨をつくるために



バランスよく栄養をとる
外で元気にからだを動かす
(とくにカルシウムが大切!) (骨にしげきをあたえる)

10月10日は「目の愛護デー」

10月10日は目の愛護デーです。「10 10」を横にする(〇〇)と、眉と目に見えるからこの日が「目の愛護デー」になったそうです。



目にやさしい生活をしよう!

<p>前髪は目にからまないようにする</p>	<p>長時間続けないパソコンやゲームを</p>	<p>ノートや本から目を30cmは離す</p>
<p>本を讀んだりしない暗いところで</p>	<p>テレビを寝転がって見ない</p>	<p>目が疲れたら遠くを見たり目の体操などをする</p>