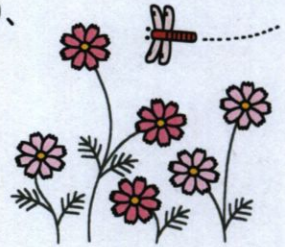


ほけんだより

みんなげんき！10月

平成29年10月17日
練馬区立向山小学校

10月に入りましたが、気温差が激しいせいか、腹痛やのどが痛くなったり、急に発熱したりと、体調をくずす子が増えてきているようです。
また、溶連菌感染症や手足口病などの学校伝染病で学校を休む子もいます。
季節の変わり目は温度差が激しく体調をくずしやすい時期です。
衣服の調節をし、疲れたときはゆっくり休んで体調を整えてください。



9月の身体測定結果をお知らせします。

<平成29年度 4月・9月計測結果>

(単位: cm・kg)

男子		1年		2年		3年		4年		5年		6年	
		身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重
	4月	114.9	20.7	123.3	23.7	129.0	27.6	133.3	29.8	139.7	33.2	145.1	36.9
	9月	117.7	21.5	126.0	25.1	131.7	29.1	135.6	31.9	142.6	35.7	148.3	39.2
	9月-4月	2.8	0.8	2.7	1.4	2.7	1.5	2.3	2.1	2.9	2.5	3.2	2.3

女子		1年		2年		3年		4年		5年		6年	
		身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重
	4月	114.4	19.9	122.2	23.9	126.5	25.9	132.8	29.2	139.8	32.9	147.5	38.7
	9月	117.2	21.0	125.6	25.6	129.3	27.4	135.9	31.0	143.1	35.1	150.0	40.8
	9月-4月	2.8	1.1	3.4	1.7	2.8	1.5	3.1	1.8	3.3	2.2	2.5	2.1

上の表は、向山小学校児童の4月と9月の計測結果です。お子様の身長と体重がどれくらい増えたか、ご家庭で話し合い、今後の参考にいただければ幸いです。

早くから大きくなる人、後からゆっくり大きくなる人、成長の様子はいろいろです。健康な成長のためには、栄養バランスのよい食事をとり、たくさん外で遊び、しっかり寝ることが大切です。

今、大きいことや小さいことを、それほど心配することはありません。しかし、健康カード裏面の成長曲線の表をみて、お子様の身長曲線が-2.5D以下の場合、専門医への受診をおすすめします。気になることなどがありましたら、保健室へご相談ください。

あなたの前髪は大丈夫？

まえがみ
前髪が目にかかると...

めひょうめんをきずける
●目の表面を傷つける

めがつかれる
●ちらちらして目が見つかる

げんいん
●ものもらいの原因になる

みじかき
●短く切る！

ピンでとめる！

目の健康のためにも前髪をスッキリさせよう！



こんな症状はありませんか？
チェックしてみよう

- 目がショボショボする
- ぼやけて見える
- 目がかわく
- 目やにが出る
- 涙が出る
- 目が赤くなる
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- 頭が重い、痛い



これはみんな 目のSOS



つか
使いすぎだよー

つか
疲れてるよー

やす
休みたいよー

チェックがついた人は
“目にやさしく”してね▼

目にやさしい

環境

- 本を読んだり勉強をするときは、部屋を明るく
- ノートや本に、直射日光があたらない
- 勉強をするとき、手もとに影をつくらない
- 前がみが目にかかっていない



目にやさしい

行動

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは30分ごとに10分休けい
- いつもしせいをよくする
- たっぷりすいみんをとる



目にやさしくないのは、こんなこと

× 暗い部屋で本を読む
暗いから目を近づけがち。ピントをあわせようと目が無理をするよ

× ゲームやスマホをずっと続ける
近いところをずっと見ていると、ピントをあわせる目の力がにぶくなるよ
まばたきがへって、目がかわくよ

× 目をこする
目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が入ることもあるよ



目にやさしい

食べもの

とくに目にやさしい栄養は

アントシアニン

目の疲れをとる



ルテイン

目をダメージから守る



ビタミンA

粘膜を元気にする
見る力を守る



栄養のバランスを考えて食べるのも大事!

のびるほど、へるものなあに？

▽ピント▽
ゲームやスマホの時間がふえるほど、へるものだよ



いまわたらな<2>目が軽<1>てしま<2>うよ。
まばたきの回数<1>が減ると、涙<2>が目の表面にこぼ<1>れ、まばたき<2>がしにく<1>くなるよ。

のびるほど、へるものなあに？