

ほけんだより10月号

令和5年 10月 2日
練馬区立光が丘夏の雲小学校
校長 宮林 伸之
養護教諭 原田 里美

すっかり秋らしい天気になってきましたね。特に朝と夜は、肌寒く感じる毎日です。この時期は、空気が乾燥しやすい季節です。空気がかわくと、のどもかわいて痛くなったり手などの皮ふもカサカサになってかゆくなったりします。こまめな水分補給でのどを守ったり、皮ふにはクリームをぬったりなどしましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



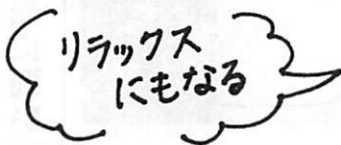
ゲームやスマホの見過ぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス

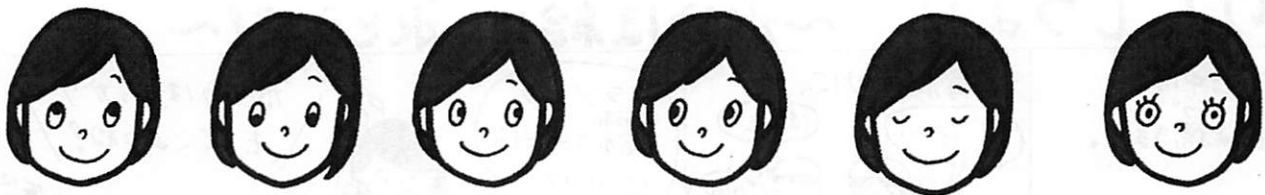


目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める



目の体そうをしてみよう!

- ①うえ ②した ③みぎ ④ひだり ⑤目をして ⑥大きくひらく!



10月30日～11月2日に、3年生～6年生は秋の視力検査があります。メガネをかかっている人は、わすれずにもってきましょう。

秋の計測 身長・体重平均値

		ねんせい 1年生	ねんせい 2年生	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生
しんちよう 身長 (cm)	だんし 男子	121.0 _{cm}	125.9 _{cm}	130.8 _{cm}	136.8 _{cm}	143.0 _{cm}	149.6 _{cm}
	じょし 女子	119.4 _{cm}	125.8 _{cm}	130.4 _{cm}	137.7 _{cm}	143.5 _{cm}	150.4 _{cm}
たいじゅう 体重 (kg)	だんし 男子	22.7 _{kg}	26.6 _{kg}	28.6 _{kg}	32.0 _{kg}	37.3 _{kg}	41.9 _{kg}
	じょし 女子	22.3 _{kg}	25.0 _{kg}	27.8 _{kg}	32.3 _{kg}	35.6 _{kg}	40.1 _{kg}

1学期と比べてどうだったかな？友達と比べず、自分の成長を確かめてみてね！

計測時に学年別で保健指導を行いました！

1年生「はやね・はやおき」

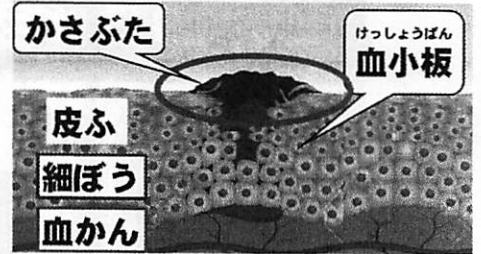
2年生「たたかうからだ」

3年生「けがかなおる様子」

はやねすると、いいことた〜へくさん！
 ●のうが、かしこくなる！
 ●からだをびようきから、まもる！
 ●からだところか
 せいちょうする！
 「せ」ものびるよ！



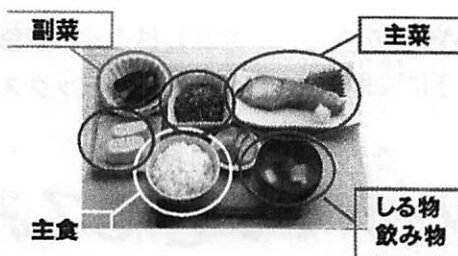
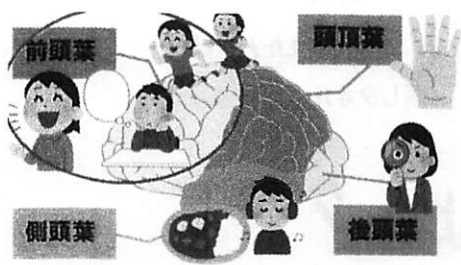
つまり、病気に
ならないために
みんなの体は、毎日
ばいきんやウイルスと
たたかっているのです！



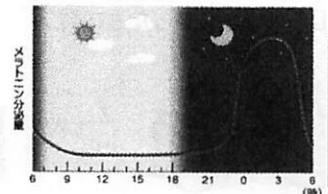
4年生「ゲーム中毒」

5年生「バランスのよい食事」

6年生「脳とすいみん」



ねむりのホルモン メラトニン



ほけんしつより ~水分ほ給は、水とうで!~

まだまだ日中は
暑い日は続きます。
35℃

体育終わりに、
水とうは？
もってきて
ない！

マラソンの
給水コーナーが
ないよ！

水とうはしっかり
もってこようね！
原田先生は桜がらの
水とうがお気に入り♡