



令和7年10月2日
練馬区立旭丘小学校

No. 7

10月の保健目標
目を大切にしよう



秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって、朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。上着や服装などで調整しながら、元気に過ごしましょう。

ハンカチをきちんと身に着けて汗のしまつをする習慣もつけたいですね。

発育測定の結果～4月からどのくらい大きくなったかな？～

男子				学年	女子			
身長 (cm)	4月～ のび (cm)	体重 (kg)	4月～ ふえ (kg)		身長 (cm)	4月～ のび (cm)	体重 (kg)	4月～ ふえ (kg)
120.7	2.9	23.2	0.7	1	118.9	2.8	21.7	1.7
127.1	2.5	26.3	1.7	2	125.1	2.5	24.8	1.8
129.4	1.9	26.7	1.7	3	129.7	2.7	27.9	1.6
137.2	2.4	33.1	1.9	4	138.4	2.7	32.3	2.5
140.5	2.2	35.8	3.2	5	144.7	2.7	34.9	1
150.5	2.6	41.5	2.1	6	148.6	1.9	41.3	-0.1

9月に行った発育測定の結果を「発育の様子」にてお知らせしました。みなさんの顔や声が入それぞれ違うように、身長も小学生から少しずつのびる人や中学生・高校生でぐーんとのびる人などそれぞれです。食事・休養・睡眠・運動のバランスの良い生活を心がけ、心も体も健やかに成長していけるといいですね。

クイズラリーを行いました

9月17日～19日の中休みに「保健給食委員会クイズラリー」を行いました。保健給食委員の5・6年生が校舎内でそれぞれ保健や給食に関するクイズを出題しました。今年もたくさんの子供たちが参加し、どの子も張り切ってクイズに挑戦していました。健康や給食について考える良い機会になりました。参加してくれたみなさん、ありがとうございました！



裏面もご覧ください→

もうすぐ運動会

来週末は待ちに待った運動会。
一生懸命取り組んできた練習の成果を発揮できるよう体調を整え運動会を迎えましょう。
運動会に向けて・・・

①睡眠をたっぷりとり



②手足のつめを切る



③サイズの合った靴をはく



④こまめに水分ほきゅうをする



⑤体調が悪いときは無理をしない



10月10日は 目の愛護デー

目が疲れたときは...

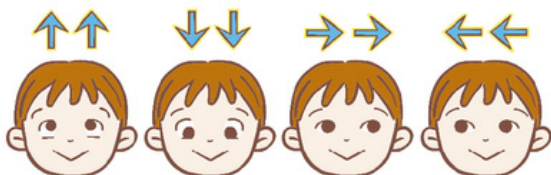


近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。