

10月の保健目標
 目を大切にしよう

ほけんだより 10月



日ごとに涼しくなり、過ごしやすい季節になってきました。「読書の秋」や「スポーツの秋」、「食欲の秋」と何をするにも清々しい秋です。一方、寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。下着を着たり、着脱できる上着をもってきたりと気温に合わせて衣服を調節できるようにしましょう。ハンカチをきちんと身につ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)	6月～ のび (cm)	体重 (kg)	6月～ ふえ (kg)		身長 (cm)	6月～ のび (cm)	体重 (kg)	6月～ ふえ (kg)
118.5	2.8	22.3	1.4	1	119.9	2.4	22.6	1.1
125.7	3.0	25.7	1.6	2	124.5	2.8	25.6	1.5
130.9	1.9	28.7	1.1	3	133.7	2.6	30.7	1.8
135.6	2.3	32.1	1.4	4	135.7	2.2	29.4	1.0
139.2	2.2	35.3	1.9	5	144.9	2.9	37.2	1.5
150.8	3.0	41.6	2.0	6	147.7	1.2	39.6	0.9

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。みなさんの顔や声は人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人それぞれです。食事・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。





10を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、10が2つ並び、10月10日が「目の愛護デー」と呼ばれるようになりました。

あなたの目は大丈夫？目の健康チェックをしてみよう！
 気にしていない…△
 気をつけている…○

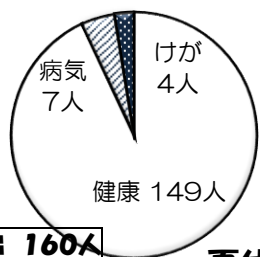
<p>本や机から30cm以上 上目をはなすように気をつけている。</p>	<p>テレビからは2～3m はなれてまっすぐ 見ている。</p>	
<p>勉強やテレビで目が かたたら遠くのけしき をながめたり目玉たい そうをしている。</p>	<p>テレビ・ゲーム・ スマホは時間を決 めて使っている。</p>	
<p>本を読むときはねころがったり、 暗いところで 読まないよう にしている。</p>	<p>テレビ・ゲーム・スマホをしたら 同じくらいの時間、 外で遊んでいる。</p>	
<p>まえがみが目にかから ないように気をつけて いる。</p>	<p>目にゴミが入ったとき は、手でこすらないで みずであら 洗っている。</p>	
<p>よふかししないで たっぶりすいみん をとっている。</p>	<p>好ききらいしないで食べている。 …目によい食べ物… 色がこいやさい 肉 魚 レバー ブルーベリーなど</p>	
○が10この人	○が5～9この人	○が0～4この人
<p>「きらきら目」 目のためにより生活をして います。これからもずっと きらきら目でいてください ね。</p>	<p>「しょぼしょぼ目」 ずいぶん目がつかれている みたいです。こまめに休憩 をして目を休ませましょ う。</p>	<p>「ぐったり目」 目がかわいそう…もっとや さしくしてあげましょう。 視力が落ちたり、目の病氣 になりそうです。</p>

感染予防には不織布マスク

スーパーコンピュータ「富岳」と豊橋技術科学大学の実験によると、息を吐く場合と吸う場合、どちらも「ウレタンマスク」や「布マスク」よりも『不織布マスク』のほうが飛沫を通さないことがわかります。学校でも不織布マスクを着用する人が増えています。感染力の強い変異株の感染予防には不織布マスクの着用をおすすめします。

対策方法	不織布マスク	布マスク	ウレタンマスク
吐き出し飛沫量 	80% カット	66~82% カット	50% カット
吸い込み飛沫量 	70% カット	35~45% カット	30~40% カット

…おうちの方へ…夏季健康調査へのご協力ありがとうございました！



夏季健康調査の結果を集計しました。夏休み中、体調をくずした人、けがをした人もいましたが、ほとんどの人が健康にすごせたようです。まだまだコロナウイルス感染拡大が続いています。引き続き、ご家庭での朝の健康観察と手洗いの励行をお願いします。

夏休みノーマディアチャレンジ！より

夏休み中の5日間、メディアを見ない・しない「ノーマディア」にチャレンジしました。コロナ渦で外出できずに家で過ごす日も多かった夏休みは、大人でもなかなか難しいノーマディアですが、外遊びを積極的にしたり、自由研究の時間に費やしたり、家族とカードゲームやボードゲームをしたりと工夫してメディアに触れる時間を減らしたようです。中には5日間達人コース（朝から寝るまでノーマディア）にチャレンジした人もいました。テレビ、ゲーム、スマホの時間をなかなか守れなかった人は、メディアを使うときのルールをきちんと決めて、家族や友達とすごす時間を増やしましょう。

朝はすっきりカードまとめ

8月27日～8月31日まで取り組んだ「朝はすっきりカード」をまとめてみました。

夏休みはついつい夜更かししてしまい、朝起きられない人もたくさんいたようです。

朝、顔を洗わない人が多かったのにはびっくりしました。朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びる！冷たい水で顔を洗って目を覚ます！体内時計をリセットするために大切なことです。規則正しい生活リズムを心がけ、かぜや病気に負けずに元気に学校生活を送れるといいですね。

