

# ははだより 10月

令和4年10月3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



ひとごとに涼しくなり、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。運動会前に体調を崩してしまうことのないように、下着を着たり、脱ぎ着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。

## 運動会の準備はできていますか？

今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。

運動会にむけて・・・



### ①睡眠をたっぷり取る



### ②手足のつめを切る



### ③準備運動を念入りにする



### ④こまめに水分ほきゅうをする



### ⑤汗をかいたらタオルでふく



## 「夏休みノーメディアクエスト」より

夏休み中の5日間、メディアを見ない・しない「ノーメディア」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メディアですが、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。カードを集計すると達人コース（朝から寝るまでノーメディア）を達成した人もたくさんいました。（1年生13人、2年生8人、3年生15人、4年生10人、5年生9人、6年生10人、あさひ1人）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、家族や友達と過ごす時間を増やしましょう。

裏面もご覧ください→

はついくぞくてい けっか がつ おお  
**発育測定の結果～4月からどのくらい大きくなったかな？～**

男子の平均				学年	女子の平均			
身長 (cm)	4月～ のび (cm)	体重 (kg)	6月～ ふえ (kg)		身長 (cm)	4月～ のび (cm)	体重 (kg)	6月～ ふえ (kg)
120.3	3.2	22.5	1.1	1	120.6	3.0	22.9	1.3
124.4	2.4	25.1	1.7	2	125.6	2.3	25.1	1.4
131.7	2.4	29.3	1.8	3	130.5	2.5	29.3	1.3
137.0	2.5	32.3	1.9	4	141.0	1.8	33.5	1.1
141.6	2.2	36.8	1.6	5	142.3	2.4	33.2	0.9
146.0	1.8	39.7	0.8	6	151.3	2.3	41.2	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。

**クイズラリーを行いました！**

9月7日～9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。初日からたくさんのお子もたちが参加し、どの子も楽しそうに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！



10を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、10が2つ並ぶ10月10日が「目の愛護デー」と呼ばれるようになりました。目に優しい生活できていますか？



テレビやゲームは  
時間を決める

