

ほけんだより 10

令和5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



上着で上手に調節しよう

「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」「芸術の秋」。秋は過ごしやすい何をするにも心地よいことから、たくさんの〇〇の秋があります。好きなことをより深めるのも、今まであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。

一方、この時期は寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなります。下着を着たり、上着を脱ぎ着したりして気温に合わせて調節しましょう。

発達測定の結果～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)
118.8	2.9	21.0	0.7	1	118.0	2.5	22.0	1.5
126.3	2.2	25.6	0.6	2	126.5	2.1	25.8	1.0
130.0	2.2	27.7	1.0	3	131.2	2.3	27.5	0.5
137.1	2.4	32.4	1.2	4	137.0	2.7	33.3	1.3
142.2	2.5	35.4	1.3	5	148.7	2.7	40.0	3.0
149.2	2.6	42.5	1.8	6	148.9	2.3	37.9	0.8

9月に行った発達測定の結果を「発育の様子」にてお知らせしました。みなさんの顔や声、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5日～7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→

「夏休みノーマディアクエスト」より

夏休み中の5日間、メディアを見ない・しない「ノーマディア」にチャレンジしました。今年は暑い日が続いたことで、なかなか外遊びもできず、家の中ですごすことも多かったようですが、おじいちゃんおばあちゃんの家にてけたり、自由研究に時間を費やしたり、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マディア）を達成した人もたくさんいました。（1年生10人、2年生11人、3年生11人、4年生10人、5年生7人、6年生8人、あさひ学級2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、家族や友達とすごす時間を増やしましょう。



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。目に優しい生活できていますか？

勉強や読書をするときは

- 本やノートから目を30cm以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間に10分ほどの休けいを取りましょう



日常生活では

- 前髪は目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために睡眠を十分とりましょう
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう



テレビを見る・

ゲームをするときは

- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをするときは、一日1時間までにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう



やってみよう

目のストレッチ

ス

スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。