

ほけだより 10月

令和6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



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。読書や勉強、スポーツにじっくり取り組むのによい時期です。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。

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。

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)
121.1	2.7	23.4	0.9	1	119.5	2.4	22.0	0.5
124.3	2.5	24.0	-1.0	2	123.5	0.8	24.5	1.0
131.8	2.0	29.1	1.5	3	132.0	2.2	28.5	0.8
135.9	2.8	31.8	2.0	4	137.2	2.7	31.3	1.5
143.4	2.4	36.9	2.0	5	143.0	1.9	38.3	3.0
150.1	4.0	40.0	2.4	6	155.1	2.8	45.8	2.1

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人それぞれです。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→



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。目に優しい生活はできていますか？

あなたの目は大丈夫？目の健康チェックをしてみよう！

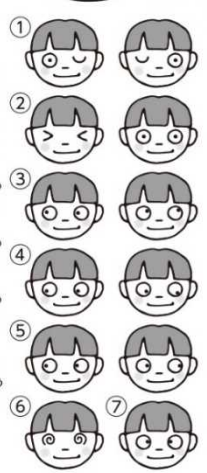
気にしていない…△
気をつけている…○

<p>パソコンや机から30cm以上目を離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つかれたら遠くのけしきをながめたり目のストレッチをしたりしている。</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、暗いところで読んだりしないようにしている。</p>	<p>テレビ・ゲーム・スマホをしたらおなじくらの時間、外で遊んでいる。</p>	
<p>ま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、手でこすらないで水で洗っている。</p>	
<p>よふかしをしないでたっぷりすいみんをとっている。</p>	<p>好ききらいを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>	
<p>○が10この人</p> <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>○が5~9この人</p> <p>「しょぼしょぼ目」 す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>○が0~4この人</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、目の病気になるそうです。</p>

やってみよう **目のストレッチ**

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う。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。