

# ほけんだより

うらもあります。  
おうちの人といっし  
よに読みましょう。

児童数

平成29年10月2日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 佐野 匡  
養護教諭 白厩 英子

みの あき はる たね こめ やさい  
実りの秋です。春にまかれた種が、お米になり、おいしい野菜も  
そだ ました。みなさんも あたら がくねん ころ じぶん  
育ちました。みなさんも新しい学年になった頃の自分とくらべると、  
せいちょう 「成長したなー」と感じるのではありませんか？ 心にも からだ  
いっばい 栄養をあげてくださいね。



## ぎょうじ ほけん行事

12日(木)	歯みがき指導	3年
24日(火)	宿泊学習前健康診断	コスモス学級

## うんどうかい 運動会まであと少し！

「のどが痛い。」と風邪気味の人がふえてきました。  
あさゆう はんそで すこ はださむ かん  
朝夕は半袖では少し肌寒さを感じるようですが、  
ひるま はまだまだ暑い日もあります。  
うんどうかいれんしゅう こうてい れんしゅう はじ  
運動会練習も校庭での練習が始まります。  
つぎ 次の3つのことに気をつけ体調管理をしっかりと

しましょう。

### ①水分をしっかりととる。

ねっちゅうしょう  
熱中症にならないように、こまめに水分を  
とりましょう。 からだ ぐあい  
体の具合がおかしいときは、  
はや せんせい  
早めに先生に教えてください。

### ②汗のしまつをしっかりとる。

あせ  
汗ふきタオルを持ってきていますか？汗でぬれたままの下着は、 からだ ひ  
体を冷やす  
のでしっかりとふきとりましょう。

### ③つめをみじかく切る。

なが  
長いつめは、よごれがたまりやすいので、 短く切りましょう。また、長いと自分  
ともだち おも  
や友達に思わぬケガをさせてしまうかもしれません。



目のクイズに挑戦してみよう!

次の問題に①～③で答えてみましょう。

問題Ⅰ

視力が1.0未満の人は、めがねをかけることが多くなります。小学生では平均して1.0未満の人は、どのくらいいるでしょう。

- ① 約30%
- ② 約50%
- ③ 約60%

答え①

小学生は平均31%、中学生は54%、高校生は65%です。



問題Ⅱ

スマホやゲームから目を守るには、1時間遊んだら10分くらい休けいするとよいといわれています。休けいの効果が最もあるのはどれでしょう。

- ① 静かに本を読む
- ② 横になって休む
- ③ 軽く運動する

答え③

スマホやゲームをしているときには同じ姿勢が続くので、歩いたり、簡単な体そうをするのが効果的です。



問題Ⅲ

ドライアイ(目が乾き痛くなる)になる原因の1つに、まばたきの減少があります。普段のまばたきの間隔はどのくらいでしょう。

- ① 3～6秒
- ② 7～15秒
- ③ 16～20秒

答え①

普段は3～6秒で1回まばたきをしています。



問題Ⅳ

スマホやゲームと読書では、どちらが目が疲れやすいでしょう。

- ① スマホやゲームの方が疲れる
- ② 読書の方が疲れる
- ③ どちらも同じくらい疲れる

答え①

スマホやゲームの方が目のピント調節がたびたび行われるので疲れます。



10月17～23日  
「薬と健康の週間」

こんな薬の飲み方は要注意!

カプセルを開けたり錠剤を割って飲む



飲み忘れた分をまとめて飲む



ほかの人の薬をもらって飲む



人には、病気やけがを自分で治そうとする力(自然治癒力)が備わっています。それをサポートするのが薬です。薬はお医者さんや薬局の人に教えてもらった量・飲み方をしましょう。