

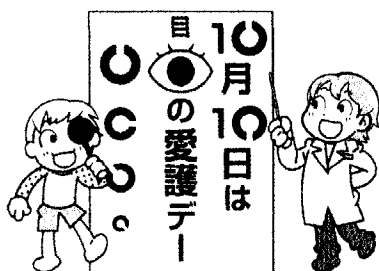
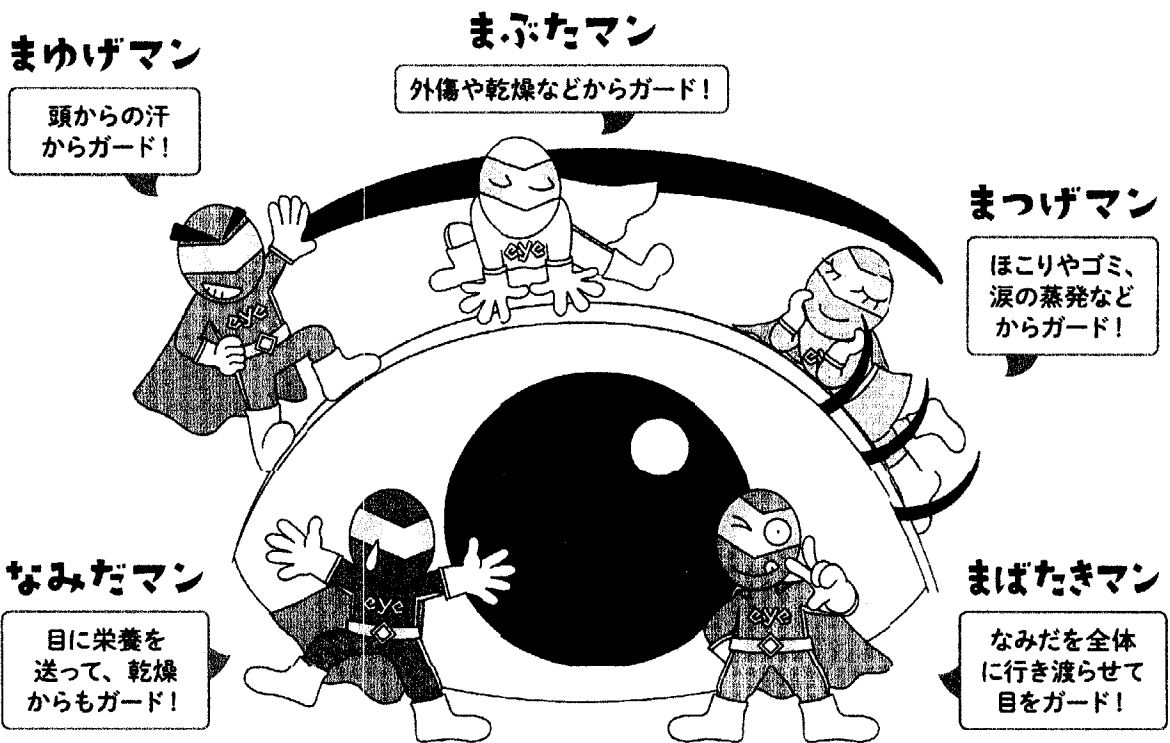
ほけんだより

平成30年10月2日
練馬区立豊玉南小学校
校長 風見由起夫
養護教諭 澤田貴子

気持ちの良い秋空が広がり、涼しい風が吹くようになり過ごしやすい季節となりました。この時期は朝晩と日中の気温差が大きく、少し肌寒いと感じる日もあります。衣服の調節を上手にして、体調をしっかりと整えましょう。

10月の保健目標 **目を大切にしよう**

目を守るためにかんぽってはたらいているよ！



まゆ毛は片方に約650本、まつ毛は片方に約50～100本あるといわれています。まばたきの回数は、1分間に15～20回のまばたきをしているそうです。涙は、1日に目薬20～30滴分の量で目の表面を潤しています。こういったいろいろな働きを持った器官があることで、みなさんの目は大切に守られています。

ゲームやパソコンの使いすぎでしまったり、暗い場所で本を読んだりすると、目が疲れてしまい視力が下がってしまう原因になります。時々遠くのものを見る、十分な睡眠を取って目を休ませるといった、目にやさしい生活を送れるように心がけましょう。

2学期の身体測定の結果(平均)



学年	男女	身長 cm	体重 kg	学年	男女	身長 cm	体重 kg
1年	男	119.0	22.1	4年	男	136.0	32.3
	女	118.4	22.7		女	137.7	31.4
2年	男	125.8	25.8	5年	男	140.8	36.0
	女	124.8	24.7		女	142.3	34.8
3年	男	130.7	29.2	6年	男	150.0	41.5
	女	130.0	28.3		女	148.8	39.9

みなさん、4月からどのくらい身長が伸びたり、体重が増えたりしましたか。自分の体の成長を知ることはとても大切です。また1月に身体測定がありますので、成長していく体の様子を確かめてください。

10月15日は・・・世界手洗いの日

世界では、5歳の誕生日を迎えずに命を落としてしまう子供たちが、年間590万人います。その原因の多くは、予防可能な病気です。

石けんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人の子供の命を守ることができるそうです。正しい手洗いを広めるために、日本ユニセフ協会が毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。

手洗いは、風邪やインフルエンザ、食中毒などの病気の予防に効果的です。これから風邪やインフルエンザが流行り出す季節がやってきます。ぜひ、この機会に手洗いの仕方を見直し、しっかりと手を洗うことができるようになりましょう。



こんなときに手を洗おう！



外から帰ってきたとき



トイレに行ったあと



食事を作る前と食べる前



くしゃみや咳をしたあと



★手洗いのポイント★

- 手のひらだけでなく、つめの間や手首までしっかり洗いましょう。
- 石けんの泡はきれいに洗い流しましょう。
- きれいなハンカチやタオルで手を拭きましょう。
- 毎日ハンカチやタオルを持ってきてください。