

ほけんだより 10月

令和4年9月29日
練馬区立開進第三小学校
校長 岡部 良美
養護教諭 佐藤 智美

過ごしやすい季節になってきました。読書や勉強、スポーツに取り組むのによい季節です。一方で、朝晩と昼間の温度差が大きいので、体調を崩しやすい時期でもあります。登校前に、天気予報を確認したり、気候に合わせて上着で調節したりしましょう。

10月 保健目標 目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」

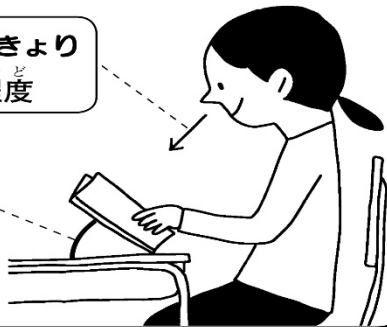


目と姿勢の関係

本を読んだり勉強をしたりするとき、背筋をのばしてすわり、本やノートから30cm程度目をはなすようにしましょう。目を近づけすぎると、目のレンズ（水しょう体）の厚さを調節するための筋肉（毛様体筋）がきん張状態になって目がつかれやすくなり、視力の低下につながります。

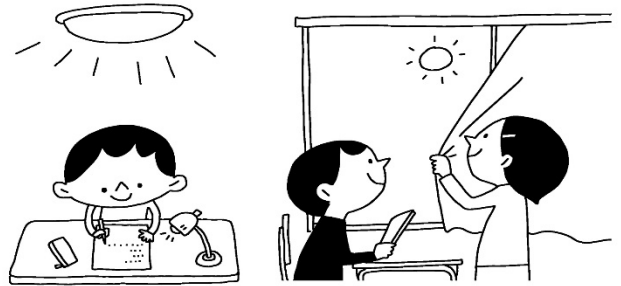
目と本とのきより
30cm程度

本と机との角度
30～40度



目によい明るさとは？

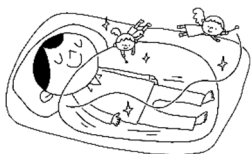
夜に本を読んだり文字を書いたりするときは、天井の照明だけでは明るさが足りません。手元を照らすライトも使って、目を近づけなくてもしっかりと見える状態にしましょう。また、日光で明るすぎて見えづらい場合は、カーテンなどで日よけをして、明るさを調節しましょう。



はついくそくてい お
発育測定が終わりました 9月20日（火）～22日（木）

身長がのびる時期に大切なこと

身長は、小学校高学年の頃から大きくのびる時期をむかえます。すいみんと運動、食事が身長がのびるのに大きく関わっています。体は、脳から成長ホルモンがだされ、骨や筋肉の発育がうながされると、身長がのびていきます。成長ホルモンは、昼間に運動をしてぐっすりやすいみんをとることで多く出されます。また、朝昼晩に栄養バランスのよい食事をとることも成長には欠かせません。



がつ がつ かいさんしょう へいきんしんちよう へいきんたいじゅう
4月と9月の開三小の平均身長と平均体重

	身長				体重			
	4月		9月		4月		9月	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1年	116.9	116.4	119.6	119.0	21.9	21.2	23.0	22.1
2年	124.1	121.3	127.0	123.8	25.4	23.2	27.2	24.0
3年	130.6	129.3	133.2	132.0	28.8	27.6	30.7	29.0
4年	135.3	134.2	138.3	137.4	31.5	30.5	33.2	32.0
5年	140.0	143.7	142.7	147.0	34.8	35.4	37.2	37.8
6年	147.4	148.6	150.7	150.8	40.9	40.3	43.3	41.7

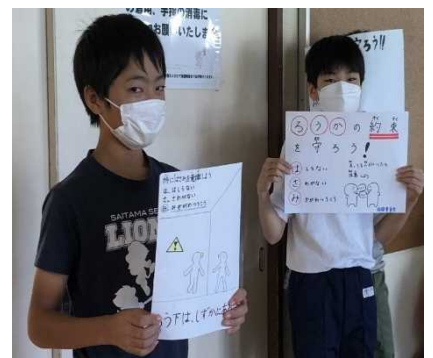
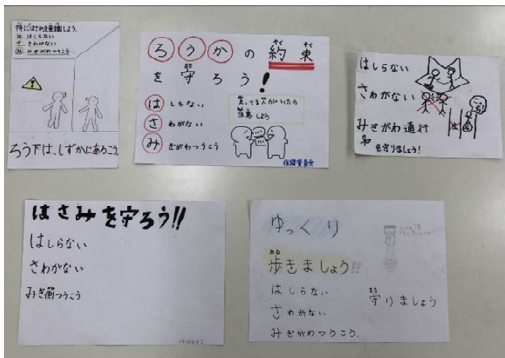
※個人差はありますが、どの子も成長しています。人と比べず自分の成長を感じましょう。

めいじん
あるきかた名人キャンペーン 9月26日(月)～30日(金)

保健委員会の児童が「あるきかた名人キャンペーン」を行いました。全校で①ろうかや階段を、走らず落ち着いて歩くこと、②教室を移動するとき、話さず静かにろうかや階段の右側を歩くこと、の2点に気をつけながら取り組むことができました。

児童保健委員会 活動の様子

休み時間の終わりに、階段下や昇降口に立ち、歩き方に関する呼びかけを行いました



今月の保健室掲示板 運動会に関すること、目に関することを掲示しました。

