【家庭数配布】

ほけんだより

平成２９年１０月５日
練馬区立練馬第三小学校
保　健　室　No.６

朝夕すずいぶんと涼しくなってきました。とはいっても、昼間はまだまだ暑い日も多いですね。

このようなときは、体調を崩しやすくなるものです。登校するときはカーディガンやパーカーなどを着てくる（または持ってくる）、「暑くなったら脱ぐ」「寒くなったら着る」などという調節が、自分でできるようになりましょう。

１０月の保健目標
目を大切にしよう

じゅう（10）がつ　とお（10）か
10月10日
目の愛護デー

9月発育測定結果

身長・体重平均値

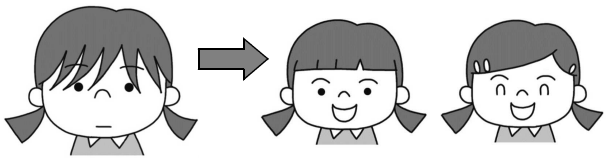
	男　子		女　子	
	身長cm	体重kg	身長cm	体重kg
１年	１１９．４	２２．５	１１８．２	２２．１
２年	１２５．０	２５．２	１２３．９	２３．８
３年	１３０．４	２７．９	１３０．７	２８．６
４年	１３６．９	３２．４	１３３．７	２９．２
５年	１４２．５	３７．４	１４２．２	３６．０
６年	１４９．６	４０．２	１４８．９	３９．０

あなたの前髪は大丈夫？

９月の発育測定と同時におこなった視力検査のときに、前髪が目にかかっている人をちらほら見かけました。

前髪が目にかかると、目の表面を傷つけたり、ちらちらして目が疲れることがあります。また、目の中に細菌が入りやすくなって、ものもらいなどの原因になることもあります。

「短く切る」「ピンでとめる」など、目の健康のためにも前髪をスッキリとさせましょう！



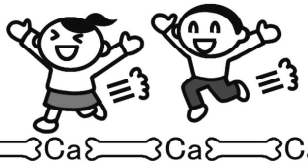
骨と関節の日　10月８日

「十」と「八」でホネの「ホ」の字

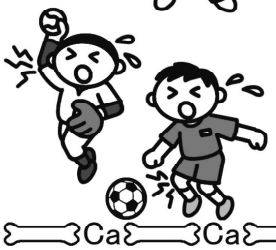
【じょうぶな骨をつくるために】

・カルシウムを多くふくむ食べもの・飲みものをとろう！

・外で元気にからだをうごかそう！



【関節のために】

・運動する前は、からだをよくほぐそう！

・スポーツなどでの使いすぎに注意！