

ほけんだより



平成 29年9月 29日

練馬区立練馬東小学校

校長 山田 美鈴

保健室



がつ
10月の
けんこうもくひょう
健康目標

目を大切にしよう

10月10日は、「目の愛護デー」です。「読書の秋」でもあり、本を読む機会が多くなります。目を大切にするために、4つの中から「めあて」を決めて、実行しましょう。

自分の目の健康を守ろう

ノートや本を目から30cmはなす

勉強するときは、
①いすに深くこしかける。②せすじを真っすぐ伸ばす。③目は机から30cmはなす。



ねころんでテレビを見ない

目に悪いどころか、せほねも曲がってしまい、よくありません。



テレビ・ゲームは2時間以内にする

テレビを見る時間、ゲームをする時間は、合わせて2時間以内にしましょう。

ゲームのしすぎは、一番目によくありません。



距離や明るさに気をつける

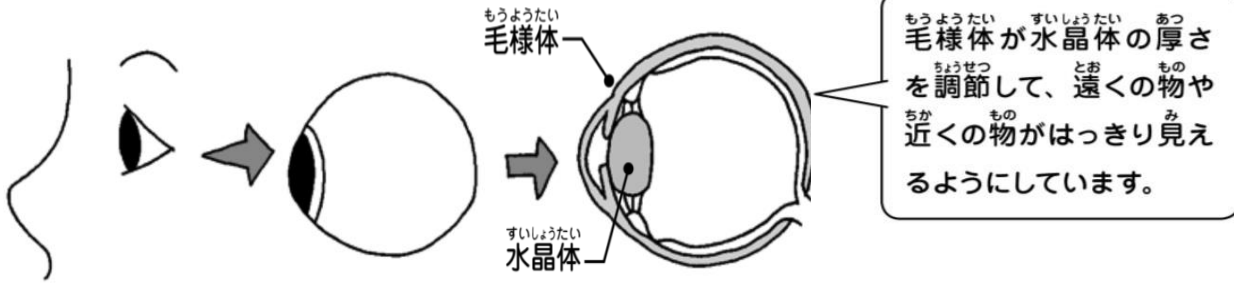
テレビを見たり、ゲームをしたりするときは、画面から2m以上はなれて見ましょう。

また、部屋を明るくしましょう。



目の休けいをしていますか？

●目の中はこのようなになっています



遠くの物を見るとき

水晶体はうすくていいので、毛様体はリラックスしています。

近くの物を見るとき

水晶体を分厚くしないといけないので、毛様体に力が入っています。

この時間が長くなると、毛様体が疲れてしまいます。疲れがたまると、目が悪くなってしまうことがあります。だから目の休けいが必要なのです。

9月の身体計測結果

項目 学年	本校男子 平均身長	本校女子 平均身長	本校男子 平均体重	本校女子 平均体重
1年	120.2	118.4	22.5	22.4
2年	125.4	124.5	24.4	24.8
3年	130.2	128.8	27.8	27.3
4年	137.7	137.4	33.8	31.3
5年	142.7	141.7	37.6	33.5
6年	145.4	149.0	38.8	40.0

10月の保健行事

10月24日(火)	すずしろ 移動教室出発前検診
-----------	----------------