

保健だより 10月

田柄第二小学校
校長 岩井一雄
養護教諭

さわやかな秋風がふき、過ごしやすい季節となりました。秋は、食べ物もおいしく、スポーツを楽しむのにもぴったりの季節です。しかし、気温の変化が大きくなるこの時期は、体調をくずしやすい季節でもあります。朝夕の冷えこみにそなえて、上着をもってくるなど洋服で調整することが大切です。体育発表会の練習も続きます。早寝早起きを心がけ、一人ひとりが健康管理をしっかりとおこない、元気な体で本番をむかえましょう！

／ 寒暖の差に注意 ／
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



2学期の身体計測・田二小の平均結果



	男子・身長 (cm)	男子・体重 (kg)	女子・身長 (cm)	女子・体重 (kg)
1年生	119.4	21.9	119.2	22.2
2年生	125.8	24.8	125.3	24.9
3年生	133.0	29.8	130.7	27.5
4年生	137.2	32.6	136.1	30.4
5年生	142.2	36.3	146.4	39.0
6年生	150.3	42.1	150.4	40.3

「発育のようす」をお配りしました。お配りしている健康手帳の成長曲線に転記をすると、バランスよく成長しているか確認することができます。是非ご活用ください。

<肥満度>

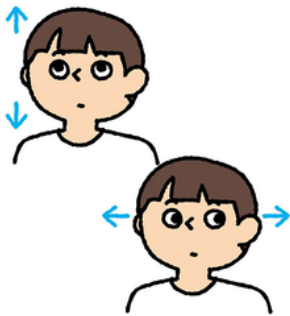
★-20%から20%「普通」

★-20%以下「やせ傾向」 ★20%以上「肥満傾向」



10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

どうする？目にゴミが入ったとき

絶対に目をこすらない



小さいゴミは、ゆっくりまばたき（なみだで洗い流す）



洗面器に水を張ってまばたきする



とれないときは眼科医院を受診



2学期になり、文字が見えづらくなってきたと感じる人も、早めに眼科医院を受診し、相談しましょう。



10月の保健行事予定



★10日（木） 秋の歯科健診（全学年）

※朝の歯みがきを忘れずにしましょう。

★30日（水） 就学時健康診断（未就学児）

※この日は3時間授業で給食を食べて下校です。

下校後、16時までは校舎に入れません。

★練馬区では、毎年4年生を対象に色覚検査を行います。検査は希望制です。詳しくは別紙「色覚検査のお知らせ」をお配りしますので、お読みいただきご確認ください。

