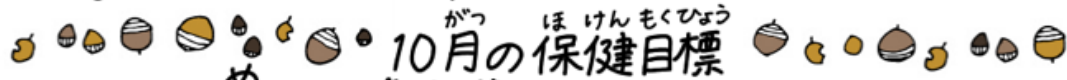


# ほけんだより10月号

令和6年10月2日  
 練馬区立光が丘夏の雲小学校  
 校長 宮林 伸之  
 養護教諭 原田 里美



「過ぎやすい季節になってきましたか」、朝夕と昼間の温度差が出てきました。体調をくずしやすい時期でもあります。気候に合わせて上着をはおるなど工夫して体温を管理しましょう。



## 10月の保健目標 目を大切にしよう



### 10月10日目の愛護デー 秋の視力検査結果

	A	B	C	D
3年	33人	12人	20人	7人
4年	46人	12人	27人	6人
5年	40人	13人	24人	6人
6年	38人	10人	25人	7人

10月10日は「1010を横に倒してみるとまゆ毛と目のように見える」ことから「目の愛護デー」とされています。目で見たものを脳が情報にして記憶するので、よく見えていることが大切です。黒板の文字が見えづらい時は、おうちの人に相談して眼科を受診しましょう。

### 目にやさしい生活をしよう！

前かがみは目にかかる負担を減らすようにする

長時間パソコンやゲームをやらない

ノートや本から目を30センチ離す

暗いところで本を読まない

テレビをね転がして見ない

目がつかれたら、遠くを見たり目の体操をする

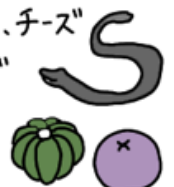
### 目にいい食べ物

ビタミンA・βカロテン(目を元気に保つはたらきがある)

→ほうれんそう、にんじん、トマト、カボチャ、チーズ、牛乳、うなぎ、たまご、みかん…など

アントシアニン(目のはたらきを助ける)

→ブルーベリー、ぶどう…など



# 2学期 計測結果

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (CM)	男子	118.9	126.4	131.3	136.7	141.9	149.5
	女子	118.9	124.5	131.5	136.4	144.5	149.6
体重 (KG)	男子	21.9	25.6	30.5	32.6	35.7	41.8
	女子	22.3	25.3	28.2	31.8	37.5	39.9

他の人と比べるのではなく、自分の成長を確かめてみよう!

## 秋の歯科健診結果

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
乳歯のおし歯あり	2人	2人	6人	5人	1人	1人
永久歯のおし歯あり		1人		1人	1人	2人
要注意乳歯あり	3人	3人		3人	5人	5人
歯肉がはれている	7人	3人	2人	2人		
歯石がついている	10人	2人	7人	7人	7人	4人

お知らせをもらった人は、きちんと病院受診し、治りましょう!

## 3年生保健指導「じょうずに歯をみがこう！」

本校歯科校医の本田美知子先生と、歯科衛生士さんを招いて、歯と口の健康について学習しました。正しい歯のみがき方や、おやつを食べ方について学びました。



## ほけんしつより～懐かしの～

<p>視力検査をしている時、いろいろな指さし方法をしてください。</p>	<p>ワイルドな指さし</p>	<p>全身をつかって指さし</p>	<p>ゲッツ!?</p>
--------------------------------------	-----------------	-------------------	--------------

「ゲッツ&ターン」なっかしいです。分からない人はおうちの人に聞いてみてね!(お笑い芸人さんです)