

ほけんだより

平成29年10月12日 No.6
練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 関川 健
養護教諭 山村 佳奈子

今年^{ことし}は9月^{がつ}に入^いってから暑い日^{あつひ}や涼しい日^{すずひ}があり、その中^{なか}で運動会^{うんどうかい}の練習^{れんしゅう}があつたため体調^{たいちょう}の管理^{かんり}が大変^{たいへん}でしたね。でもみなさん^{みなさん}のがんばり^{がんばり}で、ほんとうにすばらしい運動会^{うんどうかい}になりました。

10月^{がつ}に入^いって朝晩^{あさばん}は寒さ^{さむかん}も感じるようになり、秋^{あき}も深^{ふか}まってきました。季節^{きせつ}の変わり目^{かへりめ}は体調^{たいちょう}をくずす人がよく見^みられます。今月^{こんげつ}も『早寝^{はやね}・早起^{はやお}き・朝ごはん^{あさごはん}』を習慣^{しゅうかん}にして、元気^{げんき}よくすごしましょう。

10月の保健目標 目を大切にしよう

目にやさしい生活をしていませんか？

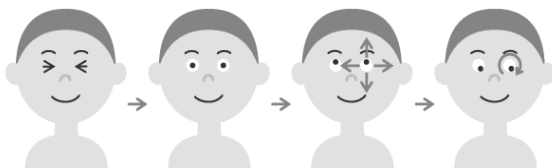


4月^{がつ}におこなつた視力^{しりょく}検査^{けんさ}の結果^{けっか}では、学年^{がくねん}があがるにつれて、D^{でい}（0.3未^み満^{まん}）やめがね^{めがね}を付けている人^{ひと}が多^{おほ}くなつています。目を大切^{めがね}にするため^{かんが}にはどうすれば良^よいのか、考^{かんが}えてみましょう。

目に良い栄養素(食材)

- 『アントシアニン』：ブルーベリーなど
- 『アスタキサンチン』：サケ・エビなど
- 『タウリン』：ホタテ・アサリ・イカ・タコ
- 『ビタミン・ミネラル』：野菜^{やさい}・レバー^{レバー}・卵^{たまご}・乳製品^{にゅうせいひん}など

目のストレッチ



目がつかれたときにやってみよう!!

- 目をギュッと強く閉じて、パッと開ける。
- 顔は正面^{かおしょうめん}に向けたまま、黒目^{くろめ}を上^{うへ}・下^{した}・左^{ひだり}・右^{みぎ}に動か^{うご}かす。
- 最後に黒目^{くろめ}をゆっくり大きく回^{まわ}す。

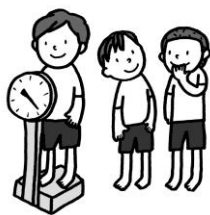
涙^{なみだ}にはこんな働き^{はたら}があります!



＊ ＊ぐんぐんおおきくありません!! ＊ ＊



～ 9月の身体計測結果 《秋の陽小の平均値》 ～



	男 子				女 子			
	身長 (cm)		体重 (kg)		身長 (cm)		体重 (kg)	
	9月	4月～ のび(cm)	9月	4月～ のび(kg)	9月	4月～ のび(cm)	9月	4月～ のび(kg)
1年	121.3	2.7	23.0	1.4	119.5	2.6	23.4	1.3
2年	125.1	2.4	24.1	1.1	124.8	2.4	24.2	1.3
3年	131.1	2.4	27.9	1.4	130.5	2.3	26.9	1.2
4年	137.6	2.3	33.0	1.8	138.0	3.1	31.5	2.1
5年	142.9	3.0	35.9	1.7	141.6	3.2	33.5	1.5
6年	149.5	3.4	39.5	2.4	150.9	3.4	39.3	2.2

10・11月の保健行事

日 (曜)	行事	対象	場所	注意事項
4 (水)	秋の歯科検診	全学年	保健室	結果のお知らせが必要なお子さんには結果を配付しました。
13 (金)	移動教室事前健診	6年	保健室	健康カードを忘れずに持ってきてましょう
11/10 (金)	就学時健康診断	未就学児 (来年の1年生)	秋の陽小	在校生は13:00下校となります。

保護者の皆様へ

調節できる衣服で

この時期になると、朝夕と日中の気温差が大きくなります。肌着や上着などを使って、衣服で上手に体感温度を調節することがこの季節の体調管理のポイントです。寒くなってくると半そでと半ズボン・スカートという服装で、「お腹が冷えて痛くなった」と保健室を利用する子もいます。お子さんが暑い・寒いと感じた時に自分で脱ぎ着できるよう、登校前に服装のチェックとお声かけをお願いします。また運動会も終わり、疲れが出て頭痛や体調不良を訴えるお子さんが多くなっていますので、おうちではゆったり過ごせるようなご配慮をお願いします。

○秋の歯科検診を行いました

結果はお知らせの必要なお子さんのみ通知しました。定期的にチェックすることが大切なので、この機会にお子さんの仕上げ磨きや、歯磨きの仕方などの確認を一緒にしてあげてください。

