

ほけんだより

平成30年10月10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^いってから急^{きゅう}に涼^{すず}くなる日^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^{さむ}さも感^{かん}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^{かわりめ}は体調^{たいちょう}をくずす人^{ひと}が多^{おほ}くなります。今月^{こんげつ}も『早寝^{はやね}・早起^{はやあき}・朝ごはん^{あさごはん}』を習慣^{しゅうかん}にして、元氣^{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？

前髪^{まえがみ}が目^めにかかっていませんか？

本^{ほん}やノート^{ノート}から30cmは離^{はな}れましょう

手元^{てもと}も部屋^へ全体^{ぜんたい}も明る^{あか}くしましょう

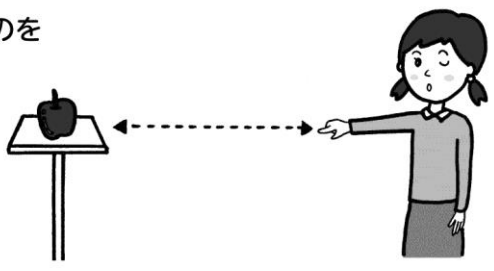
ときどき遠^{とほ}くを見^みて目を休^{やす}めましょう

「きき目」はどこ？

「右きき？ 左きき？」と聞^きかれたら手^て（腕^{うで}）や、足^{あし}のことだと思^{おも}うかもしれませんが、目^めにも「きき目^{ききめ}」があります。わたしたちはふだん、ほとんど気^きにしていなくても自然^{しぜん}にきき目のほうをよ^よく使^{つか}っていて、もう片方^{かたほう}の目^めでサポート^{りたいてき}しながら立体的^{りたいてき}にものをとらえているのです。

「きき目」の調べ方

- ①数メートルくらい離^{はな}れたものをじつと見^みる。
- ②そのまま見^みているものを指^{ゆび}でさす。
- ③その状態^{じょうたい}で、片目^{かため}ずつ閉^とじたり開^あけたりする。



このとき、片方^{かたほう}ではしかりさしているように見^みえて、もう片方^{かたほう}では少しずれたところをさしているように見^みえます。しかりさしているように見^みえるほうはきき目^{ききめ}です。スポーツをするときなどに、意識^{いしき}してきき目^{ききめ}を使う場合^{つか}もあるそうですよ。

涙にはこんな働きがあります！

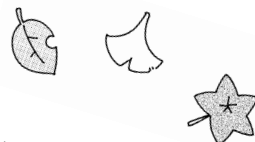
目の表面^{めひょうめん}をおおって乾燥^{かんそう}をふせく

目に酸素^{さんそ}や栄養^{えいよう}をはこぶ

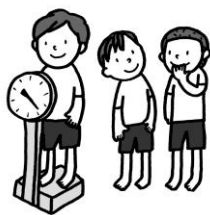
目^めに入ったゴミ^{ごみ}などを洗^{あら}いながす

ばい菌^{ばい菌}などの感染^{かんせん}をふせく

＊ ＊ぐんぐんおおきくになりました!! ＊ ＊



～ 9月の身体計測結果 《秋の陽小の平均値》 ～

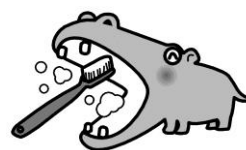


	男 子				女 子			
	身長 (cm)		体重 (kg)		身長 (cm)		体重 (kg)	
	9月	4月～ のび(cm)	9月	4月～ のび(kg)	9月	4月～ のび(cm)	9月	4月～ のび(kg)
1年	118.8	2.8	21.2	1.0	119.1	2.8	22.3	1.0
2年	127.2	2.0	25.9	1.3	125.4	2.3	25.9	1.3
3年	130.9	2.4	27.4	1.4	131.3	2.3	28.1	1.5
4年	136.9	2.5	31.8	2.0	137.1	3.1	30.8	1.8
5年	143.5	2.7	37.9	2.5	144.6	3.0	36.3	2.0
6年	149.6	3.1	41.2	2.7	149.1	3.1	38.4	2.0

10・11月の保健行事

日 (曜)	行事	対象	場所	注意事項
10/3 (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。
10/12 (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
11/15 (木)	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。