

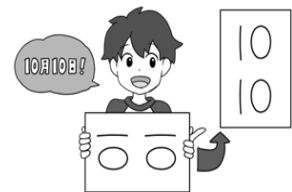


令和元年 10月 10日 No.7
 練馬区立光が丘秋の陽小学校
 校長 関根 幸男
 養護教諭 武田 祥恵

9月には運動会がありましたね。暑い日があったり寒い日があったりと体調の管理が大変だったと思いますが、みなさんのがんばりで、ほんとうにすばらしい運動会になりました。

10月に入って朝晩は寒さも感じるようになり、秋が深まってきました。涼しい季節は何をするにも快適な季節です。しかし、季節の変わり目は体調をくずす人がよく見られます。今月も『早寝・早起き・朝ごはん』を習慣にして、元気よくすごしましょう。

10月の保健目標 目を大切にしよう



10月10日は目の愛護デーです。「10 10」を横にする（おさ）と、眉と目に見えるからこの日が「目の愛護デー」になったそうです。目にやさしい生活ができているか、ふりかえてみましょう。



目のストレッチ



目がつかれたときにやってみよう

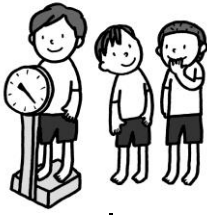
- 目をギュッと強く閉じて、パッと開ける。
- 顔は正面に向けたまま、黒目を上・下・左・右に動かす。
- 最後に黒目をゆっくり大きく回す。



＊ ＊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	119.1	3	22.5	1.2	118.6	3.1	22.5	1.1
2年	124.0	2.3	24.6	1.3	124.4	3	26.1	1.8
3年	133.3	2.7	30.2	1.6	131.3	2.9	30.0	1.9
4年	136.8	3	31.6	2	138.3	3.8	32.2	1.9
5年	143.0	3	37.1	2.7	143.9	3.6	35.8	2.2
6年	150.8	3.5	43.4	2.6	151.2	2.6	41.6	1.7

10・11月の保健行事

日 (曜)	行事	対象	場所	注意事項
9 (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。
11/28 (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。

保護者の方へ

○服装について

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。

○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。



○日本スポーツ振興センターによる災害共済給付金の支給について

以前お知らせさせていただいておりますとおり、今年度より原則は口座振り込みとさせていただきます。支給の際に発生するお振込み手数料は、令和元年10月1日の消費税率引上げに伴い、65円から66円へ変更となっております。ご承知おきください。