



令和7年10月2日
練馬区立大泉第六小学校
保健室



10月になりました。長く続いた暑さも和らぎ、秋らしい日が増えてきました。
「読書の秋」「スポーツの秋」など、何かをするのに過ごしやすい季節です。
朝晩との気温差に気を付けて、楽しく過ごせるようにしてください。体育発表会の練習も本格化してきます。夜はゆっくり休むようにしてくださいね。

♪大きくなったかな♪

9月の身体計測の結果を学年ごとにまとめました。

〈結果 男子平均〉

〈結果 女子平均〉

	4 月		9 月	
	身長	体重	身長	体重
1 年生	115.9	20.3	120.1	22.2
2 年生	122.3	23.4	124.5	24.9
3 年生	127.9	25.6	130.5	28.1
4 年生	134.6	31.4	135.9	31.0
5 年生	138.1	33.5	143.0	37.7
6 年生	142.3	36.4	147.0	40.2

	4 月		9 月	
	身長	体重	身長	体重
1 年生	115.9	20.0	119.4	21.9
2 年生	122.3	23.7	125.1	25.5
3 年生	127.7	25.6	130.8	28.5
4 年生	133.0	30.7	137.2	31.4
5 年生	142.1	34.5	143.1	37.6
6 年生	147.9	39.0	151.6	41.9

姿勢の指導をしました

9月の身体測定の際に全クラスで姿勢の保健指導を行いました。

♡良い姿勢でいると…♡

- ・スタイルがよく見える！
- ・必要な筋肉が育つ！
- ・集中力がアップする！

♡悪い姿勢でいると…♡

- ・背中が丸くなってスタイルが悪く見える
- ・体のいろいろな場所が痛くなる
- ・体の巡りが悪くなり、集中しづらくなる。

姿勢が悪くなると頭を支えるのがとても大変になることも、頭の重さと同じ重さのボールで

体験してもらいました。これからも良い姿勢を心がけて生活してくれると嬉しいです。



歯科巡回指導がありました

2年生は、大泉保健相談所の歯科衛生士さんに来ていただき、歯みがき指導を行っていただきました。「永久歯がむし歯になって抜いたら、もう新しい歯は生えてこないんだよ。」と聞いてびっくりする子も。朝と夜、特に夜の歯磨きを丁寧に言うようにアドバイスをもらいました。

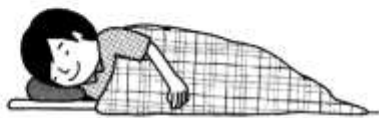




もうすぐ体育発表会！

はやね
早く寝て、
十分な睡眠！

じゅうぶん すいみん



たいいく はっぴょう かい
しっかり朝ごはん！



じゅんびうどう
準備運動！



スポーツ前は…

まえ

スポーツ前・中・後

こんなことに気を配るを

スポーツ中は…

ちゅう



こまめに休憩！

きゅうけい



水分補給！

すいぶんほきゅう

スポーツ後は…

あと



整理運動！

せいり うんどう

まちがいさがし

7つのまちがいさがそう

メディアもつかれもOFFにして
目を休ませよう！

めやす



メディアもつかれもOFFにして
目を休ませよう！

めやす





10月10日は

「目の愛護デー」

目は、本を読んだり、外で遊ぶときにも大活躍しています。ときどき休憩したり、遠くを眺めたりすると、疲れていた目をリフレッシュさせることができます。大切な目をいたわって、これからもたくさんの景色を楽しみましょう。



たいせつな目はたくさんのものにまもられているよ!

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ!

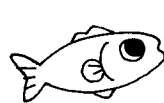
まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととじて目をまもるんだよ!

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ!

ぼくたち おさかなにはまぶたがないんだよ。



まばたき

まぶたはいつもパチパチととじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ!

なみだ

ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ! 目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ!



いくつわかるかな?

「目」がつくことわざ

①目から〇〇へぬける

意味 頭の回転が早い、ぬけめがない。



②目に〇〇〇もいたくない

意味 すごくかわいがることのため。



③目は〇〇ほどにものを言う

意味 目つきは話すのと同じくらい相手に気持ちが伝わる。



こたえ: ①はな②はい③くち

べん きょう どく しょ き
勉強や読書のときに気をつけること

し せい
姿勢

せ すじ 背筋をのばして、め ほん 目は本やノートから30cmほどはなします。



あか
明るさ

へ や て もと しょうめい 部屋や手元の照明をつけて、あか 明るくします。



め かん
目のつかれを感じてきたら……

とお け しき み 遠くの景色を見たり、め うえ 目の上に温めたタオルを置いたりして、め 目をリラックスさせましょう。



め たいそう
やってみよう！目の体操

め 目のつかれがとれるよ！



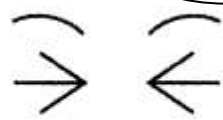
うえ み
上を見る



ひだり み
左を見る



ひだり
左まわり



ギュッととじて



した み
下を見る



みぎ み
右を見る



みぎ
右まわり



ぱつと開く