



ほけんだより

平成28年10月4日
練馬区立八坂小学校
ほけんしつ



先日運動会が終わりましたが、どの学年も一生懸命練習に取り組む姿を見てきました。その練習の成果を十分に発揮して、学年のカラーが光る素晴らしい運動会になりました。

さて、気がつけば日が沈むのがすっかり早くなり、秋の涼しい風が吹いて、過ごしやすい季節がやってきました！スポーツ、読書、お絵描きや音楽…みなさんは何が好きですか？秋は全部楽しめる季節です。好きなことがなかなか見つからない人も、この機会に新しくチャレンジしてみませんか？自分の意外な才能が見つかるかもしれませんよ。少しずつ、感染症も流行ってくる季節ですので、手洗いうがいをしっかり行い健康に学校生活を送っていきましょう！！

秋の歯科検診があります

日にち…10月12日(水)

対象…全学年



★当日の朝は、歯みがきをしっかりとしてください。

★「よい歯のバッジ」は12月までに治療を終えた人に配ります。それ以降は配布しませんので、まだ未治療の方は早めに治療を済ませてください。

5・6年生 色覚検査があります

- 10月 4日(火)…6-1
- 10月 5日(水)…6-2
- 10月 11日(火)…5-1
- 10月 13日(木)…5-2
- 10月 14日(金)…5-3



色覚検査は、今年は5、6年生が対象です。他学年も、来年度以降、在学中に全学年の希望者が受けられるようになっていきます。

発育測定の結果をお知らせします

先月行った発育測定の結果をお知らせするため、『健康カード』を本日お渡ししました。ご確認くださいませよう、お願いいたします。

裏表紙にある成長曲線は、お子様の発育の様子をご確認いただけますので、ぜひご活用していただけたらと思います。



	1年	EP	
身長	9A 112.1		← *EPを お願いします
体重	9A 18.7		←

健康カードは印を押して

10月7日(金)までに担任に提出してください。



借りましたものは返しましょう

保健室で貸した、保冷剤や氷のう、アイスノンなど、借りっぱなしになっていませんか？

特に、保冷剤は借りっぱなしの人がたくさんです。とても悲しいことだなと感じています。

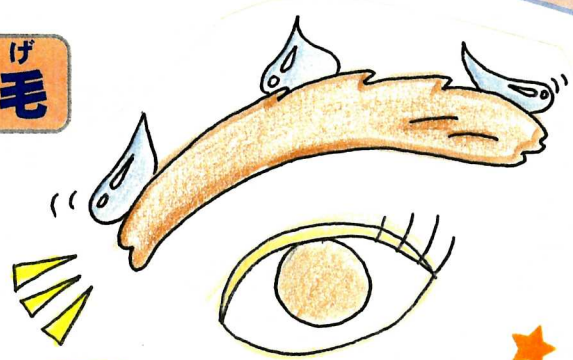
人から借りたものを返すのは、あたりまえのルールです。みんなで使うものなので、大切に使い、必ずその日のうちに返してください。

10月10日は **めめ** 目の愛護デー

Happy Halloween!

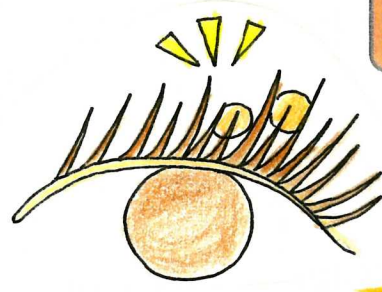
めまも 目を守っているそれぞれの やくわり し 役割を知っていますか？

げ まゆ毛



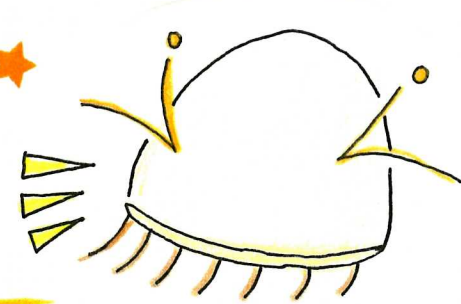
落ちてくる汗や雨から目を守るのが役目だよ！
左右合わせて約1300本生えているよ。

げ まつ毛



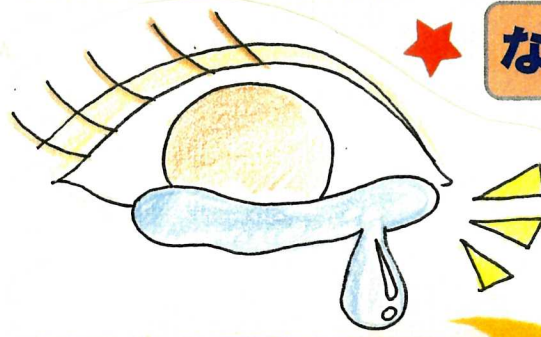
ほこりや砂が目に入らないように守っているよ。
片目で上まつげは約100~150本、下まつげは約50~75本生えているんだよ。

まぶた



飛んでくるものが、目に当たらないようにブロックしているよ。一日に何度もまばたきをして、涙を目に届けているんだよ。

なみだ



目が乾かないように潤して、栄養分や酸素を届けているよ。ゴミが入ってきたときは、きれいに洗い流しているんだよ。



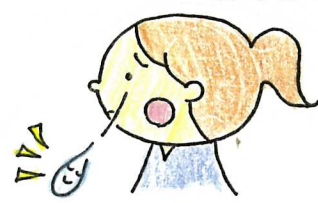
涙のヒミツ

Q. 涙って何でできてるの？



A. ほとんどが水。あとは、塩分やカリウム、タンパク質などがほんの少しだけ。汗やつばに比べると、とっても綺麗なのですよ。

Q. 悲しいときに涙が出るのは どうして？



A. 悲しい気持ちが強いと、身体や心に良くないので、リラックスしようと身体の神経が働いて、涙が出るのです。

Q. 涙の味は変わる!?

嬉しいときの涙

涙に含まれる塩分が多くなり、塩辛い。



悲しいときの涙

量が多く、水っぽい。



では、「うそ泣き」はどちらでしょう

「塩辛く」なります。どれだけ悲しそうに泣いていても、涙の味でわかってしまうんですね。