

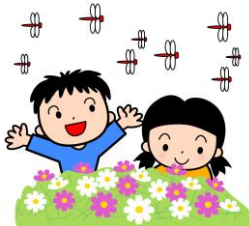
ほけんだより

令和元年10月1日 No.7

川本北小学校 保健室

ずいぶん涼しくなって、過ごしやすくなりました。
 スポーツをするにも勉強や読書をするにもちょうどよい季節ですね。ただ、こうした季節の変わり目には体調をくずす人もよく見られます。その日の気温や体調に合わせて、着るものを調節するなど、かぜをひかないように体調管理をしっかりしましょう。

秋本番ですね



…… 発育測定を行いました～4月から9月 身長・体重の変化～ ……

		身長			体重		
		4月平均	9月平均	伸び	4月平均	9月平均	伸び
男	1年生	116.2	→ 118.6	+2.4	21.5	→ 22.6	+1.1
	2年生	122.5	→ 125.0	+2.5	24.5	→ 25.7	+1.2
	3年生	129.2	→ 132.0	+2.8	27.8	→ 29.4	+1.6
	4年生	135.0	→ 137.7	+2.7	32.6	→ 34.9	+2.3
	5年生	139.3	→ 142.2	+2.9	35.0	→ 36.8	+1.8
	6年生	146.4	→ 149.9	+3.5	39.2	→ 42.0	+2.8
女	1年生	116.5	→ 118.9	+2.4	21.5	→ 22.4	+0.9
	2年生	121.3	→ 123.5	+2.2	23.9	→ 25.0	+1.1
	3年生	129.2	→ 132.2	+3.0	28.0	→ 29.2	+1.2
	4年生	132.3	→ 135.3	+3.0	30.2	→ 32.0	+1.8
	5年生	139.5	→ 142.6	+3.1	34.4	→ 36.0	+1.6
	6年生	148.1	→ 150.4	+2.3	42.4	→ 44.4	+2.0

4月の時と比べて、どの学年も伸びていました。体がどんどん大きくなっていることがわかります。ただ、この数値はあくまでも平均値です。成長には個人差があります。平均より「身長が低い」とか「体重が重い」とかではなく、バランスよく成長しているかどうか大切にします。

～10月10日は、目の愛護デーです～

10月10日は、10を横にするとまゆげと目に見えることから、「目の愛護デー」とされています。私たちは体を使って、見たり、聞いたり、触ったり、においをかいだり、味わったりして、多くの情報を取り入れています。毎日重要なはたらきをしてくれている目を、大切にしましょう。

動きをしているのかな？

●まゆげ

おでこから流れてきた汗が目に入らないようにしている。



●まぶた

目を保護し、まばたきによって目をうるおしている。

●まつげ

目にゴミが入るのを防いでいる。

よいしせいのためのグー・チョキ・パー

グー

グー1つ分

●つくえと体の距離は、グー1つ分にします。

チョキ

チョキではさんで直角

●つくえはチョキではさんだらひじが直角になる高さがよい。

パー

パー2つ分

●字を書くとき、目とノートはパー2つ分、はなす。