



げんき



ほく歯まで
しっかり歯ブラシを
とどけよう!

ほけんだより NO. 7 R4. 10. 1 川本南小学校保健室



気温のアップダウンに負けないで!

9月下旬から朝晩の気温が下がり、涼しさというより肌寒さを感じるようになりました。ちょうど今のように、日中との気温の変化が大きいときには体調をくずしやすくなります。

南小では、全校児童が出席できた日を「ニコニコデー」と呼んでいますが、今年度、ニコニコデーはまだ一日もありません。気温に合わせて脱ぎ着しやすい長そでの服で上手に体温調節をし、睡眠と栄養をしっかりとって、体の抵抗力を高めておきましょう。

10月

ほけんもくひょう
保健目標

目を大切にしよう



2学期身体測定結果

こんなに大きくなりました!



4月と比べると、身長では3年女子、5年男女の伸びが、そして、体重では5年男女、6年男子で増加が目立っています。また、気になることとしては、4月に比べ、肥満傾向、やせ傾向の児童が増えました。

栄養バランスのよい
食事や規則正しい生活、
適度な運動で健康な
体と心をつくらせよう。



		身長(cm)	4月からの増加(cm)	体重(kg)	4月からの増加(kg)
1年	男	118.6	2.7	23.3	1.1
	女	117.2	2.5	18.1	0.3
2年	男	126.5	2.0	27.1	1.8
	女	126.5	1.9	25.1	1.1
3年	男	129.8	2.1	28.8	1.9
	女	129.0	<u>3.2</u>	29.7	2.4
4年	男	134.9	2.3	31.7	1.8
	女	133.5	2.5	28.9	1.0
5年	男	142.5	<u>3.2</u>	41.1	<u>3.6</u>
	女	144.8	<u>2.9</u>	39.4	<u>2.9</u>
6年	男	145.8	2.3	39.6	<u>3.0</u>
	女	151.8	2.6	43.2	2.1



10月の保健行事

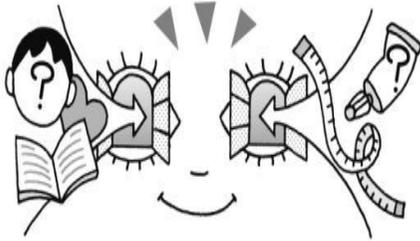
- 19日(水) 就学時健康診断 (新1年生が受診します)
- 28日(金) 第2回歯科健診 全学年



め
じょうほう
自からの
情報は8割以上！

10月10日は あいご

目の愛護デー

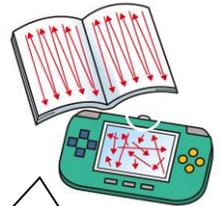


しかく ちょうかく みかく きゅうかく しよっかく かんかく なか
視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の5つの感覚の中で、
にんげん おも しかく じょうほう え わりあい やく
人間は主に視覚から情報を得ています。その割合は約80
～90%にもなります。それだけ、目は毎日ハードに働い
ていますので、積極的に目をリラックスさせてあげましょ
う。目のまわりをマッサージしたり、温めたりすると効果的
です。

どくしょ おな じかん つか
ゲームと読書、同じ時間するとどっちが疲れる？

こた
答えは、ゲームです。

めまぐるしくうつりかわるゲームの画面。目は休むことなく、動き
を追いつけます。ゲームは立体感もあるため、目は奥行きをとらえ
るためにピント調節を繰り返します。長時間続けていると、目は働
きすぎて疲れてしまいます。一方、読書では、規則正しい文字の列を
上から下、左から右などと決まった方向に見るので、目への負担は
ずっと軽いのです。



ゲーム・タブレットは
時間を決めて！
寝る1時間前には
やめよう！

め つか
目が疲れたな…
とおも
と思ったら

やさしく押ししてみよう！
目のマッサージ！



げ うえ
まゆ毛の上



げ げ あいだ
まゆ毛とまゆ毛の間



め した
目の下

おやこ
親子で目のマッサージを
しあうのもいいですね！



* 4月の視力検査の結果、受診をすすめた人のうち、まだ受診できていない人を
対象に視力検査を行います。検査日は、担任の先生を通じて、お知らせします。



10月中に「南小元気アップカード」を実施する予定です。

「南小元気アップカード」は、お子さんが生活習慣を整え、心身の健康を高めることによって、
学力やもっている力を伸ばして夢や目標に近づくことを目的に実施します。お子さんが生活習慣の
問題を改善できるよう、ご家庭でのサポートをよろしくお願いします。