

ほけんだより 10月

泉南市立新家小学校 ほけんしつ

ようやく暑さがおさまってきて、過ごしやすい季節になりましたね。
 秋は、おいしい食べ物がたくさん採れるうえに、涼しくなって食欲が増すので、『食欲の秋』とも言われます。
 いろんなものを好き嫌いせずしっかり食べて、暑さで弱ったから元気づけましょう！



二計測をおこないました！

5月と8月の平均値です。

前回の計測からあまり日はたっていませんが、みなさん大きくなっていましたよ

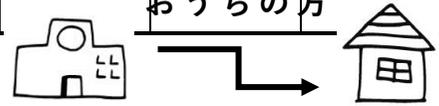


学年		1年生		2年生		3年生	
測定月		5月	8月	5月	8月	5月	8月
身長	男子	116.9	118.3	123.7	125.5	128.8	130.3
	女子	116.8	118.3	121.1	122.8	130.6	132.8

体重	男子	21.5	22.3	26.1	27.1	27.5	28.7
	女子	20.2	20.7	23.8	24.6	28.2	29.2

学年		4年生		5年生		6年生	
測定月		5月	8月	5月	8月	5月	8月
身長	男子	131.7	133.3	141.4	142.9	146.2	148.4
	女子	136.3	137.9	140.9	142.9	146.1	147.7
体重	男子	29.3	30.3	36.9	37.8	41.7	43.5
	女子	32.5	33.8	34.3	35.2	38.6	39.1

- 体調の崩しやすい季節です



朝晩と昼の気温差が大きくなったり、教室が寒かったりすることが増え、

かぜをひいてしまったり、腹痛を訴える人が多く感じます。気候に合



- 色の見え方について -

しょうじょう こんな症状ありませんか？



め、目とIT機器の
きより、距離をチェック！

すこ、少し見下ろすかくど、
角度で、40～50cm
くらい
はな、離します。
み、見やすいように、
もじ、おお、文字の大きさなどを
ちゆうせつ、調整してください。

れんぞく、連続使用時間を
チェック！

きゆう、休けいせず、なが、
長い時間つかい、つづ、
時間使い続けられないよ
うにしましょう。
「ねっちゆう、熱中するとわす、
れちゃう！」というひと
は、アラームをつか、
使うといいです。

どすう、メガネの度数を
チェック！

とお、遠くがよく見える
どすう、度数になっている
と、スマホやゲーム
の画面など、ちか、
近くで見るものが見づらい
ことも・・・。

