

ほけんだより 10月

泉南市立新家小学校 ほけんしつ

10月になり、季節が少し秋らしくなりましたね。

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」とも言われています。好き嫌いせず、いろいろなものを少しずつ食べて、暑さで弱ったからだを元気づけましょう◎



二計測をおこないました

～ 1学期と2学期の平均値です ～



学年		1年生		2年生		3年生	
測定月		4月	8月	4月	8月	4月	8月
身長	男子	117	→ 119.7	123.2	→ 126	129.4	→ 132.1
	女子	112.3	→ 114.9	122.2	→ 125	126.4	→ 129.6
体重	男子	22	→ 22.9	25.3	→ 26.9	30.1	→ 32.1
	女子	19.5	→ 19.8	22.3	→ 23.2	26.8	→ 28.5

学年		4年生		5年生		6年生	
測定月		4月	8月	4月	8月	4月	8月
身長	男子	133.6	→ 135.9	137	→ 138.6	146.9	→ 151.1
	女子	136.7	→ 140.1	142.2	→ 145.1	146.2	→ 148.9
体重	男子	31.3	→ 33.6	33.1	→ 34.1	40	→ 42.7
	女子	31.5	→ 33.7	36.9	→ 38.8	37.5	→ 39

いのちと健康を守るためには、“衛生”ということに注意が必要です。

“衛生”の基本は、身のまわりの清潔。その第一は「手洗い」です。

保健委員会で作った手洗い動画は見てくれましたか？

給食前には、あわあわ手洗いの歌を流してくれているので、

動画で紹介された6つのポーズを思い出しながら、

ていねいに、こまめに、手を洗いましょう。

てあらほせっ
手洗い場の石けんがへっていたら、
ほけんしつ
保健室にとりに来てください！



10月15日は
世界手洗いの日

手あらい6つのポーズ

「おねがい」

1

手のひらをあらいましょう。

「カメ」

2

手のこうをあらいましょう。

「お山」

3

ゆびのあいだをあらいましょう。

「おおがみ」

4

ゆびさきをあらいましょう。

「バイク」

5

おやゆびをあらいましょう。

「つかまえた！」

6

てくびをあらいましょう。

かせ 国郷ひきさん、おえてます！

朝晩が涼しくなり、過ごしやすい季節にはなっていますが、季節の変わり目は体調

を崩しやすい時でもあります。熱がなくても、体調がよくないときは無理をせず、ゆっくり

休むことが大切です。登校は控えていただき、しっかり休養して

ほしいと思います。引き続き、ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。



10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を!

目が判定するよ

やさしい?
やさしくない?

1

やさしくない!

髪が当たると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。

2

やさしい!

暗いところで本を見ようとする、すごく疲れるんだ…心地いいと感じるくらいの明るさが目安だよ。

3

やさしくない!

まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。

4

やさしい!

本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。

5

やさしくない!

魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。

6

やさしい!

1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

寝る前は ひかえめに

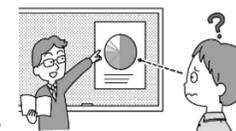


みんながよく使うタブレット・スマホ・ゲーム機などの画面からは、ブルーライトと呼ばれる光が出ています。太陽からの光にも含まれ、朝浴びると体内時計がリセットし、脳やからだは元気に働いてくれます。

ですが夜にブルーライトが目から入ると、「今は昼だ!」と脳が勘違いをして、内臓や神経に昼間用の信号を送り続けます。つまり、眠ったり休んだりする準備ができないのです。からだを休める準備ができるように、寝る2時間前からタブレット・スマホ・ゲーム機などの使用をひかえるようにしましょう。

泉南市では、平成28年度より

色覚検査が4年生を対象に行われています。



しかし、4年生以下のお子様では、「赤と緑」「青と紫」などの特定の色の組み合わせが見えにくいことに、周囲はもとよりお子さん本人も気がついていない場合があります。特定の色の組み合わせは、一般的な教材や教具に置いて意図せず使われることがあり、学校生活の様々な場面で見えにくさを感じる可能性があります。

お子さんの話や様子などからお気づきの点、また色の見え方に関するご不明な点などがありましたら、ご相談ください。