

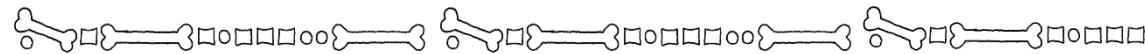
# ほげんだより 10月

泉南市立新家小学校 ほげんしつ

過ごしやすい気候になり、からだを動かすことが気持ちいい季節になりました。  
 からだを動かすことで、元気に過ごすこともでき、気分もすっきりします。

10月9日は、スポーツの日。「運動は苦手…。ゲームの方が楽しい!」という人も  
 外に出て、思いっきりからだを動かしてみてください。

この時期は、寒暖差も大きいので、体調管理には気をつけて  
 くださいね。



## 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	115.2cm	118.0cm	124.2cm	126.6cm	129.6cm	132.2cm
	女子	116.8cm	119.1cm	121.3cm	123.4cm	124.0cm	126.1cm
体重	男子	20.8kg	22.2kg	24.5kg	26.0kg	29.5kg	31.0kg
	女子	21.6kg	22.6kg	24.5kg	25.8kg	23.9kg	24.6kg

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	134.5cm	137.0cm	141.0cm	143.7cm	147.0cm	150.6cm
	女子	133.7cm	136.3cm	141.0cm	143.5cm	151.1cm	153.2cm
体重	男子	31.9kg	33.5kg	38.4kg	40.4kg	42.3kg	44.2kg
	女子	27.7kg	28.7kg	36.1kg	37.5kg	41.8kg	43.2kg

## 10代でも老眼?!

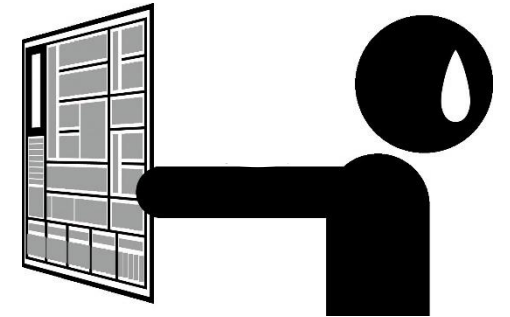
スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることは  
 ありませんか?

ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代  
 の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」で  
 す。

目は毛様体筋という筋肉を緊張させたり、ゆるめたりしてピントを合わせていま  
 す。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝  
 り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。スマホ老眼を放って  
 おくと、頭痛や全身の不調につながることも…。

### スマホやゲームなどを使っているときは

- 画面と目を近づけすぎない
- ときどき休けいをする
- 疲れたら、目の周りを温める



### おうちの方へ

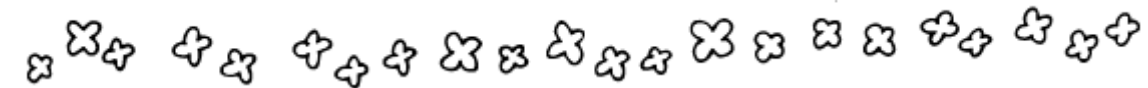
泉南市では、平成28年度より色覚検査が4年生を対象に行われています。  
 しかし、4年生以下のお子様では、「赤と緑」「青と紫」などの特定の色の組み  
 合わせが見えにくいことに、周囲はもとよりお子さん本人も気がついていない  
 場合があります。特定の色の組み合わせは、一般的な教材や教具に置いて意図せ  
 ず使われることがあり、学校生活の様々な場面で見えにくさを感じる可能性があ  
 ります。お子さんの話や様子などからお気づきの点、また色の見え方に関するご  
 不明な点などがありましたら、ご相談ください。

世界手洗いの日は、ユニセフ（世界の子どもたちの命と健康を守るために活動する国連機関）によって設けられました。自分のからだを病気から守る最も簡単な方法のひとつが、石けんを使った手洗いだとユニセフは訴えています。この機会に正しい手洗いのポイントをもう一度、確認しておきましょう。



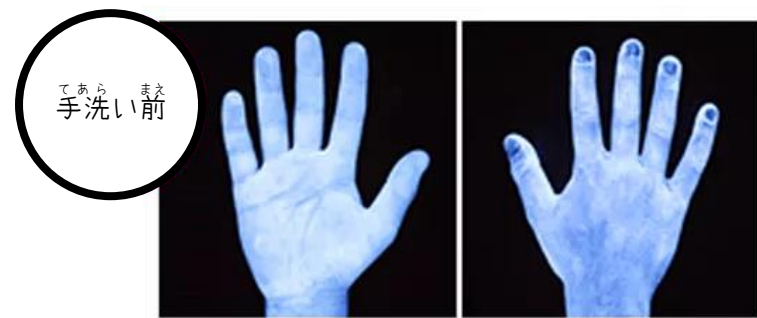
## 汚れをとる決め手は、6つのポーズ！

手洗いには、ばい菌やウイルスなどに立ち向かうための6つのポーズがあります。覚えていませんか？

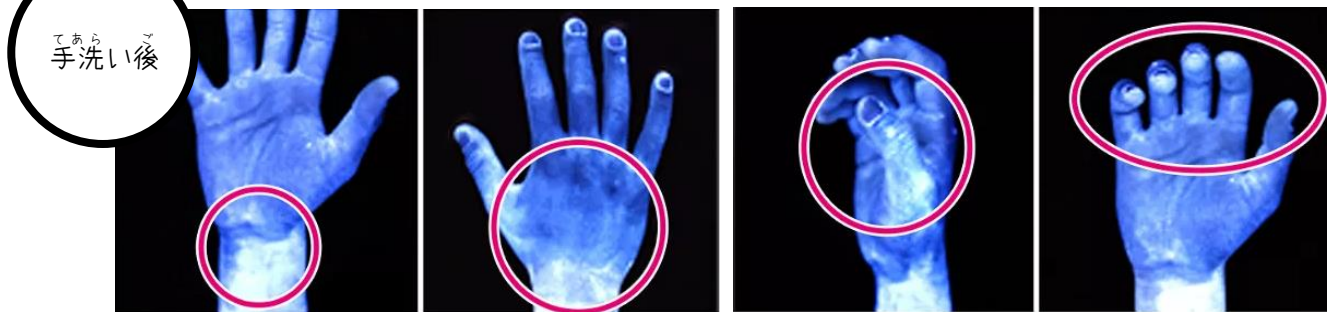


ちゃんと洗ったつもりでも…?! 洗い残しやすいところはココ！

石けんを使って手を洗えば、きれいになると思っていますか？自分ではちゃんと洗ったつもりでも、意外と洗い残していることが多いです。



※ 白い部分が、汚れているところです



てくび 手首

てこう 手の甲

おやゆび 親指

ゆびさき 指先

## 6つのポーズで

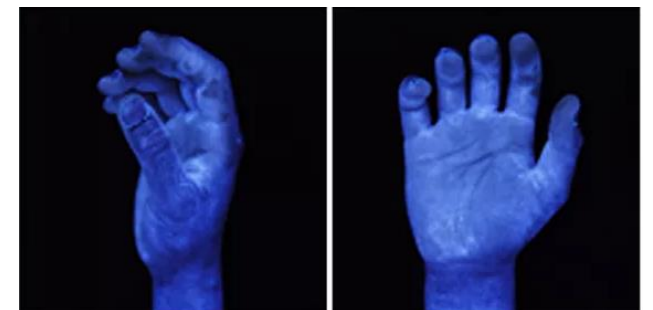
手を洗ってみると…

最初に比べると、汚れが取れました。少し汚れは残っていますが（白い部分）、ていねいに洗ったり、6つのポーズを2回繰り返して洗ったりすることで、きれいに落とすことができます。洗った後は、自然に乾燥させると、雑菌が付きやすくなるので、きれいなハンカチで拭き取るようにしましょう。



てくび 手首

てこう 手の甲



おやゆび 親指

ゆびさき 指先