

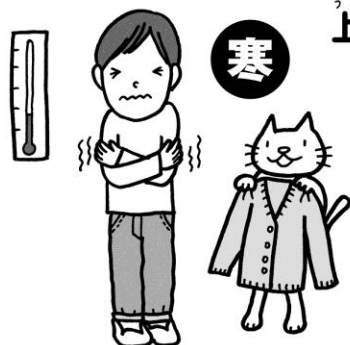
すこやか

ほけんだより 10月号
鷹巣小 保健室

10月に入り、朝晩のひんやりした空気が、秋を感じさせる頃になりました。気温の変化がはげしい今、体調をくずしている人も見られます。



季節の変わり目 気温の変化に注意



寒
上着で上手に調節しようね

朝晩と日中の気温の差が大きくなってきています。衣服で調節して、カゼをひかないようにしましょう。



暑
汗はふこうね

9月身長を測定しました！

9月の身体計測では、身長も測定しました！

全員大きくなりました！一番伸びた子は約4cmも伸びていました。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
鷹巣っ子の平均	120.2cm	127.5cm	128.5cm	130.4cm	140.4cm	150.8cm
4月から の伸び	2.4cm	3.1cm	2.2cm	3.2cm	2.5cm	3.5cm
県平均 (男)	116.8cm	122.2cm	128.3cm	134.0cm	138.4cm	144.7cm
県平均 (女)	116.1cm	121.7cm	127.6cm	133.8cm	140.3cm	147.3cm

目にやさしい生活できていますか？

10月10日は目の愛護デーです。生活を振り返り、目にやさしい生活ができているかチェック(○)してみましょう。

	チェック
①テレビを1時間以上見ている	
②ゲームを1時間以上している	
③テレビとの距離が近い(1m未満)	
④字を書くとき、ノートに目を近づけている	
⑤姿勢が悪いと注意される	
⑥暗いところで本を読んでいる	
⑦食べ物の好き嫌が多い	
⑧外で遊ぶより、ゲーム・テレビが好き	
⑨前がみが、目にかかっている	

①～⑨にチェックが多かった人の目は困っています！

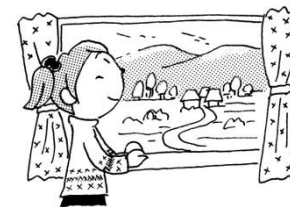
目は起きている間、ずっと休まず働き続けています。

①～⑨のような生活をしていると、視力が下がり、あなたが困ることになります！



目をまもる自分のルールをきめて、やってみよう！

- ☆ゲームを1日合計30分までにしよう！
- ☆テレビ・ゲームなど近くのものを見た後、遠くをながめよう！
- ☆勉強や読書は明るいところでしよう！ など



ほめほめゲームしました

身体計測後、3～6年生では友達のいいところさがしを行い、それを友達同士で伝えあい(ほめほめゲーム)をしました。みんな照れながらも伝えあい、最後に話してくれた友達に「ありがとう」と伝えるそんな姿と笑顔がとても印象的でした。

【みんなの感想より】

- ・自分の長所をたくさん教えてもらい、うれしかったです。
- ・友達から「ありがとう」を言われるように信頼される6年生になりたいです。
- ・友達のいいところをもっとたくさん見つけていきたいです。

