



げんき



ほけんだより NO. 118 H29. 10. 2 川本南小学校保健室

気温の変化に負けないで！！

日中は暑くても、朝晩はだいぶ涼しくなってきました。このように気温の変化が大きいときに、衣服でちゃんと気温差に対応していくことが大切です。長袖の服を「暑くなったら脱ぐ」「寒くなったら着る」ことを心がけて元気に過ごしていきましょう。



現在、南小のニコニコデー（全校児童が出席の日）の日数は、1学期から数えると13日、2学期では4日です。体と心の元気を高めて、今年度のニコニコデーを増やしていきましょう。

2学期身体測定結果

おお
こんなに大きくなりました！



9月の身体測定では、特に5年女子の成長ぶりが目立ちました。栄養バランスのよい食事や適度な運動、そして生活を整えて健康な体を目指しましょう。

*『健康カード』を配布します。
ますので、身長・体重の成長の様子や肥満度などを確認してください。



		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	118.4	2.7	21.5	1.1
	女	119.2	2.5	23.3	0.9
2年	男	126.1	2.9	25.8	1.7
	女	124.5	2.7	26.4	1.5
3年	男	129.6	2.4	28.1	1.9
	女	130.7	2.4	27.6	1.5
4年	男	136.4	2.0	35.2	2.1
	女	136.3	2.6	30.8	1.6
5年	男	142.9	2.7	34.9	1.5
	女	143.4	3.3	35.9	2.4
6年	男	145.2	2.8	39.3	1.7
	女	152.2	2.7	44.4	2.4

おうちの方へ *****
たくさんの『保冷剤』をいただき、ありがとうございました！！

先月の保健だよりで、子どもたちの救急処置に使用する『保冷剤』の寄付についてお願いしましたところ、多くのご家庭からいただくことができました。おかげさまで、とても役立っております。本当にありがとうございました。



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。



10月10日は ^{あいご}目の愛護デー

ケータイ・ゲーム機・パソコンなどから
目をまもろう！

ケータイ・ゲーム機・パソコン・タブレットなどのデジタルディスプレイから出る強い光刺激の多くは、ヒトの目で見ることができる光（可視光線）の中でもっとも強いエネルギーを持つ「**ブルーライト**」と呼ばれる光です。

このブルーライトを多く浴びると目にダメージを与えるだけでなく、生活リズムにも悪い影響が出てきます。夜、特に寝る前に浴びると、**眠りを誘うホルモン（メラトニン）**の量が減り、おさえられて、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなって朝起きても疲れが取れなかったりなど、生活リズムがくずれてきます。



ゲームは
1日30分まで
にしよう！
寝る前は
やめよう！

夜、寝る前は、**デジタルディスプレイ**からの**光刺激**を
見ないようにしましょう！



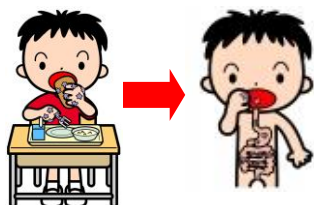
10月15日は **世界手洗いの日**



感染症予防には、やっぱり「**手洗い**」！



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際機関）によって設けられました。自分の体を守るもっと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。



手洗いが一番大切なわけは？

手には病気の原因になるウイルスや細菌などがついていきます。ていねいに石けんて手を洗わないで食べると、ウイルスや細菌も食べ物と一緒に体の中へ入ってしまうからです。

10月の保健行事



11日（水）**就学時健康診断**（新1年生が受診します）

19日（木）**第2回歯科健診**（全学年）★当日の朝は、ていねいに歯をみがいてください！

31日（火）**持久走大会前内科検診**（4・5・6年・ことり）★1・2・3年は11/8（水）



★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。