



げんき



ほけんだより NO. 76 H26. 10. 1 川本南小学校保健室

気温のアップダウンに気をつけてください！

さわやかで過ごしやすい時季はなるべく長く続いてほしいものですが、最近では秋そのものが、短くなってしまうような気がします。10月に入っても夏のように暑い日があったり、急に肌寒くなったりと気温の変化が大きくなっています。こうした気温の変化にきちんと対応していくことも健康を守るための基本です。

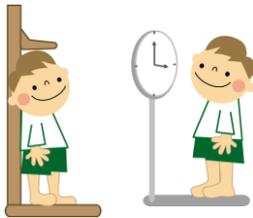
こまめに脱いだり着たりできる服装と毎日の天気予報チェック(天気・気温)で気温の変化を乗り切りましょう。もちろん、『早寝・早起き・朝ごはん・運動』を中心によい生活リズムを続けることも忘れないでください。



* 2学期身体測定結果 *

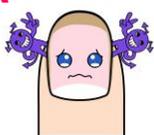


こんなに大きくなりました！



夏休み明け、9月の身体測定では、子供たちの身長伸びをととも感じました。体重は、ぐっと増えた人、反対に減ってしまった人もいました。バランスのよい食事やよい生活リズム、適度な運動で、健康な体をつくっていきましょう。

		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	120.0	2.6	23.2	0.6
	女	118.5	2.5	20.8	0.5
2年	男	126.2	2.6	24.9	0.9
	女	124.1	<u>2.8</u>	24.2	1.4
3年	男	128.7	2.4	26.8	0.9
	女	132.0	<u>2.8</u>	28.7	1.3
4年	男	138.6	2.0	36.7	1.6
	女	134.3	2.4	29.9	1.1
5年	男	140.7	<u>3.0</u>	37.0	1.9
	女	142.9	<u>2.8</u>	36.7	<u>2.4</u>
6年	男	146.5	<u>2.8</u>	42.0	<u>3.3</u>
	女	147.7	2.6	37.6	<u>2.2</u>



身体測定の際に手足のつめを見せてもらいました。短く切っている人がほとんどでしたが、長く伸びたつめの中に汚れがたまっていた人もいました。時間にゆとりのある休みの日には、手足のつめの伸び具合をチェックすることをおすすめします！



ケータイ・ゲーム機・パソコンなどから

目をまもろう！

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・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）の出方がおさえられ、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、生活リズムもくずれてしまいます。

ゲームは1日30分までにしよう！
寝る前はやめよう！

夜、特に寝る前は、

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！



「南小元気アップカード」
お世話になっています！



おうちのかたへ

「南小元気アップカード」の実施につきまして、大変お世話になっております。お子さんが、学力や持っている力を伸ばして、夢や目標に近づくためには、心身の健康が欠かせません。心身の健康は、生活習慣を整えることで高めることができます。ぜひ、この機会に、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月の保健行事



16日（木）第2回歯科健診（全学年）8：35～



★当日の朝は、ていねいに歯をみがいてください！

21日（火）就学時健康診断（新1年生が受診します。）



* 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。

