



げんき



ほけんだより

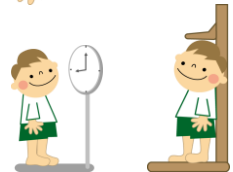
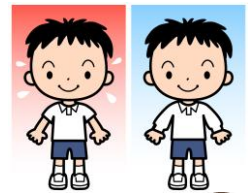
NO. 90

H27. 10. 1

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、衣服できちんと気温差に対応していくことが、かぜをひかずに元気に過ごすための秘けつです。気温に合わせて脱ぎ着しやすい長そでの服を活用しましょう。そして、睡眠や栄養もしっかりとって、体の抵抗力を高めておきましょう。現在、南小のニコニコデー（全校児童が出席の日）は、1学期から数えると15日です。もうすでに、昨年度の合計日数の13日を上回っています。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 *



* 『健康カード』を配布しますので、身長・体重の成長の様子、肥満度などの確認をお願いします。

4月と比べると、身長では4・5年女子、6年男子の伸びが、そして、体重では4年、5年男子、6年の増加が目立っています。子供たちの心身のたくましい成長ぶりは運動会の姿にもよく表れていました。



これからもバランスのよい食事やよい生活リズム、適度な運動で、健康な体と心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	117.9	2.6	21.4	0.9
	女	120.4	2.6	21.5	1.0
2年	男	125.5	2.4	26.3	1.5
	女	123.8	2.5	23.3	1.3
3年	男	131.7	2.5	28.3	1.7
	女	130.2	2.7	27.6	1.9
4年	男	133.9	2.6	31.1	<u>2.5</u>
	女	138.9	<u>3.4</u>	33.3	<u>2.5</u>
5年	男	144.2	2.5	40.9	1.8
	女	141.4	<u>3.2</u>	34.5	<u>2.1</u>
6年	男	146.5	<u>3.2</u>	40.0	<u>2.4</u>
	女	149.4	2.9	41.7	<u>2.5</u>

10月10日は 目の愛護デー

自を大切にしてください！



こんな見方をしていませんか？

視力に心配があります。
保健室で視力検査をしましょう。



・ななめにして見る



・片目をつぶって見る



・本を近くで見る



・目を細めて見る

心あたりはありませんか？

大切な目にやさしくしましょう。



前髪が長すぎると…

- ・よく見えない。
- ・目の傷や病気の原因になりやすい。



目にかからない長さに
切ったり、ピンやゴムで
止めたりしましょう。



近すぎです！
視力低下に
つながります。

テレビの画面からは
2～3m はなれましょう。



おうちのかたへ 「南小元気アップカード」 お世話になりました！

「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、学力や持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ています。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月の保健行事 **

15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！



21日（水）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。

