



げんき



ほけんだより NO. 104 H28. 9. 30 川本南小学校保健室

気温のアップダウンに負けないで！！

9月下旬から朝晩の気温が下がり、涼しさというより肌寒さを
 感じるようになりました。ちょうど今のように、日中との気温の
 変化が大きいときには体調をくずしやすくなります。南小では、
 のどの痛みやせきが出たり、熱が出たりする人が増えてきました。
 全校児童が出席できた日を「ニコニコデー」と呼んでいます、
 2学期に入り、ニコニコデーはまだ一日だけです。10月も学校
 行事がたくさんあり、忙しい日々が続きます。気温に合わせて
 脱ぎ着しやすい長そでの服で上手に体温調節をし、睡眠と
 栄養をしっかりとって、体の抵抗力を高めておきましょう。



* 2学期身体測定結果 *



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
 女子と6年男子が、ぐっと大き
 なり、その成長ぶりにはびっく
 りしています。気になることとし
 ては、低学年で体重が減ってし
 まっている児童が目立ったこと
 です。栄養バランスのよい食事や
 規則正しい生活、適度な運動で
 健康な体づくりを目指してい
 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	120.3	2.8	22.4	0.4
	女	118.9	2.3	23.3	0.3
2年	男	124.1	2.1	23.9	0.2
	女	126.0	2.8	24.3	0.5
3年	男	131.3	2.5	30.8	1.4
	女	129.9	2.6	26.9	1.1
4年	男	136.9	2.2	31.3	1.0
	女	136.6	2.7	30.8	0.8
5年	男	139.0	2.2	34.5	0.9
	女	146.1	<u>3.2</u>	38.5	<u>2.1</u>
6年	男	152.2	<u>3.5</u>	47.8	<u>1.8</u>
	女	148.2	2.7	39.8	1.3



* 『健康カード』を配布しますので、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。

目のなみだがピンチ！

ドライアイ

を防ごう！

10月10日は

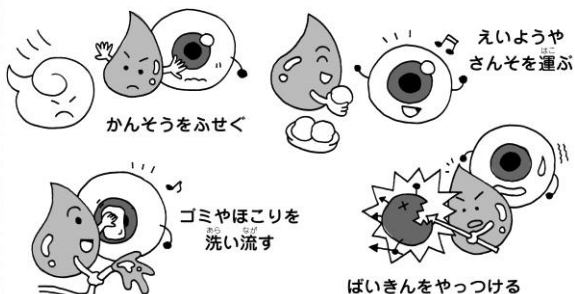
目の愛護デー

なみだの量が減ったり、かわきやすくなったりすることで、目の表面が十分に守られない状態を「ドライアイ」といいます。こんな症状のうち、5つ以上あてはまる場合はドライアイかもしれません。

あなたは
いくつ
あてはまりますか？



たいせつな目を守る！
なみだのはたらき



目が疲れている



目が痛い



目が赤い



目がかゆい



目がゴロゴロする



目がかわいた感じがする



なみだが出る



目やにが出る



不快感がある



重たい感じがする



物がかすんで見える



光を見るとまぶしい

ドライアイの原因はいろいろありますが、みなさんの生活の中で、特に気になるものとして、パソコンやゲーム機、スマホを長時間使うことがあげられます。

使う時間を決め、目ときどき休めて、毎日ハードに働いている目を大事にしてください。



10月の保健行事

12日(水) 就学時健康診断(新1年生が受診します)

20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！



* 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。

