



げんき



ほけんだより

NO. 62

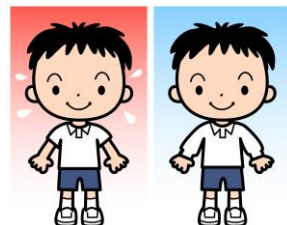
H25. 10. 1

川本南小学校保健室

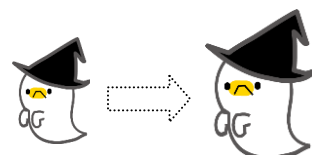
気温の変化に負けないで！！



暑さもようやくおさまり、朝晩はだいぶ涼しくなってきました。ちょうど今のように、気温の変化が大きいときは体調をくずしやすく、南小でも、かぜ・発熱などで欠席する人が増えています。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ましょう。登校前に、おうちの人とチェックできるといいですね。また、睡眠や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、ぐっと大きくなったな、と感じました。中には、体重が大幅に増えたり、反対に減ってしまったり、という人もいました。

バランスのよい食事や規則正しい生活、適度な運動で、健康な体をつくっていきましょう。

4月と比べると、身長では5年男子女子、6年男子の伸びが、そして、体重では3・5・6年男子の増加が目立ちています。

		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	121.0	3.1	22.2	0.8
	女	117.9	2.8	21.0	0.9
2年	男	123.2	2.6	24.1	1.4
	女	125.7	2.8	25.4	1.5
3年	男	133.1	2.9	33.2	2.5
	女	128.5	2.7	26.5	1.2
4年	男	134.8	2.4	32.7	1.8
	女	135.8	2.5	32.1	2.1
5年	男	140.0	3.1	36.1	2.5
	女	140.8	3.1	31.6	1.5
6年	男	146.6	3.4	38.2	2.4
	女	151.7	2.3	42.2	2.1

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

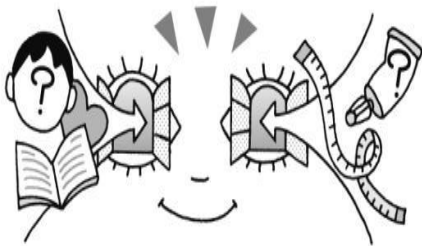


目からの

じょうほう
 情報は8割以上！

10月10日はあいご

目の愛護デー



しかく ちょうかく みかく きゅうかく しょうかく かんかく なか
 視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の5つの感覚の中で、
 人間は主に視覚から情報を得ています。その割合は約
 80～90%にもなります。それだけ、目は毎日ハード
 に働いていますので、積極的に目をリラックスさせて
 あげましょう。目の周りをマッサージしたり、温めた
 りすると効果的です。

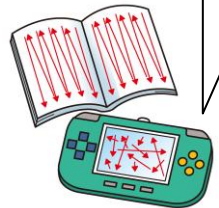
ゲームと読書、同じ時間するとどっちが疲れる？

答えは、ゲームです。

めまぐるしく移り変わるゲームの画面。目は休むことなく、動き
 を追いつけます。ゲームは立体感もあるため、目は奥行きをとらえ
 るためにピント調節を繰り返します。長時間続けていると、目は働
 きすぎて疲れてしまいます。一方、読書では、規則正しい文字の列を
 上から下、左から右などと決まった方向に見るので、目への負担は
 ずっと軽いのです。



ゲームは
 30分まで
 にしよう！



目が疲れたな...

と思ったら

やさしく押してみよう！
 目のマッサージ！



まゆ毛の上



まゆ毛とまゆ毛の間



目の下

おやこ
 親子で目のマッサージを
 しあうのもいいですね！



10月の保健行事

16日（水）就学時健康診断（新1年生が受診します）

17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。