



げんき



ほく歯まで
しっかり歯ブラシを
とどけよう!

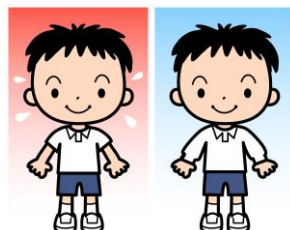


ほけんだより NO. 7 R元. 10. 1 川本南小学校保健室

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もありません。現在、南小のニコニコデーの日数は、1学期から数えると11日です。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。



がっき しん たい そく てい けつか

2学期身体測定結果

こんなに大きくなりました!



4月と比べると、身長では4年女子、5年女子の伸びが、そして、体重では5年男子で増加が目立っています。また、気になることとしては、4月に比べ、肥満傾向、やせ傾向の児童が増えてしまったことです。

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	118.2	2.6	21.4	1.1
	女	115.8	1.8	20.4	0.5
2年	男	124.3	2.2	27.7	1.5
	女	124.2	1.7	25.2	1.2
3年	男	128.9	1.9	28.6	1.8
	女	130.5	2.2	27.4	1.4
4年	男	137.3	2.4	33.5	2.1
	女	137.0	<u>3.2</u>	34.0	1.2
5年	男	139.7	2.4	35.0	<u>2.4</u>
	女	144.2	<u>3.0</u>	36.3	1.7
6年	男	149.6	2.7	44.9	1.9
	女	150.4	2.6	41.1	1.9



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）**の出る量がおさえられて、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。

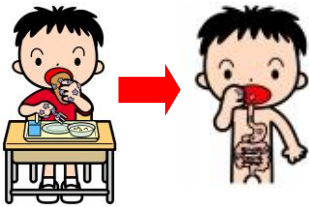


ゲームは
1日30分まで
にしよう!
寝る前は
やめよう!

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 せかいてあら 世界手洗いの日



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ます。ていねいに石けんで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（金）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!



15日（火）持久走大会前内科検診（1・2・3年）

16日（水）就学時健康診断（新1年生が受診します）



18日（金）持久走大会前内科検診（4・5・6年・ことり）

* 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。

