

ほげんだより 10月

R4. 10. 3
長瀬第一小学校
保健室

暑さがおさまり、過ごしやすい季節となりました。「読書の秋」、「スポーツの秋」、「芸術の秋」など何をするにも快適な季節です。感染症対策をしながら、元気な体でいろいろなことに挑戦していきましょう！

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を！



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



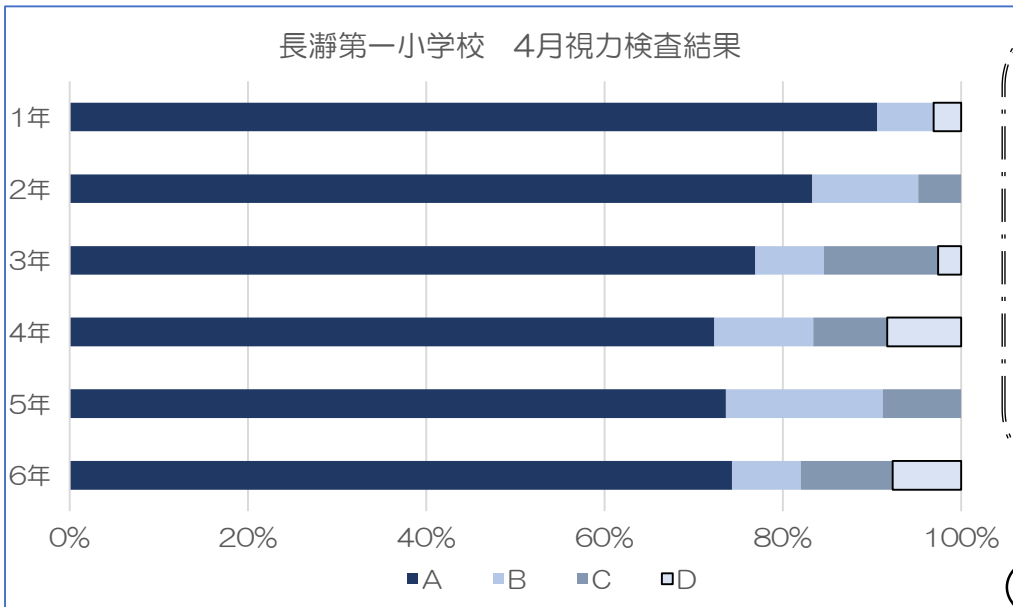
ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める



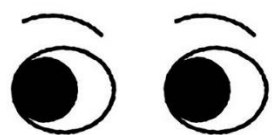
視力が左右異なる場合はよくない方で集計をしました。学年が上がるにつれて視力が低下している人が多くなっています。見えにくいと学習等で困ることが出てきてしまいます。早めに眼科を受診しましょう。

長一小 眼科受診率 (9月30日現在) 79%

★目が疲れたら、目の体操をやってみましょう！



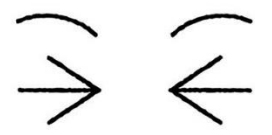
上を見る



左を見る



左まわり



ギュッととじて



下を見る



右を見る



右まわり



パッと開く

★9月の身体測定を行いました

9月2日、5日に^{ぜんがくねん}全学年で身体測定を行いました。以下は各学年の^{へいきん}平均と4月からの^の伸びです。

学年	身長平均【cm】（4月からの伸び）		体重平均【kg】（4月からの増加）	
	男子	女子	男子	女子
1年	118.3 (2.7)	117.9 (2.7)	22.4 (1.1)	23.2 (1.2)
2年	125.5 (2.1)	123.7 (2.0)	25.2 (1.3)	25.6 (1.4)
3年	129.4 (2.2)	130.3 (2.7)	28.6 (1.3)	28.3 (1.4)
4年	134.6 (1.7)	137.4 (2.8)	31.7 (1.5)	33.7 (1.7)
5年	142.7 (2.3)	145.1 (2.2)	36.7 (1.8)	39.9 (1.6)
6年	151.5 (2.9)	148.1 (2.4)	46.0 (2.7)	41.6 (2.3)

身長や体重の変化とともに、^{こころ}心も少しずつ成長しています。成長には個人差がありますので、1月に実施予定の身体測定結果等で経過をみていただけたらと思います。なお、ご家庭でお気づきのことや心配なことがありましたら、いつでもお話しください。

★気候に合わせた服装を考えましょう

厳しかった暑さも、ようやくおさまってきました。それとともに涼しさも感じられるようになりました。夏から秋へと季節が変わり、これからもっと気温が下がり、朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきます。一方で急に気温が上がることもあるかもしれません。

「脱ぐ」「着る」がしやすい服装で過ごすことと、天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さ・寒さによる体調不良を予防し、元気に過ごしていきましょう！



★生活しらべについて ハンカチ、ティッシュ、つめ、朝ごはん

4月から毎週月曜日に各クラスで生活しらべを行ってきて、パーフェクトになったことのあるクラスは全部で7クラスあります。一番多いクラスでは、6回パーフェクトになっています。

月曜日だけでなく、毎日ハンカチ、ティッシュ、つめの身支度に気をつけ、朝ごはんを食べられるようにしましょう！

◎朝ごはんについて 長瀬町の小学生は朝ごはんをよく食べていることが分かりました！

学力テストの質問紙調査で、生活に関する項目がありました。その中の、朝食を食べているかという質問で「食べている」「ほとんど食べている」と答えた児童が長瀬町は「100%」だったそうです。

児童のみなさんは、毎日朝ごはんを用意してくださるお家の人に感謝し、これからも朝ごはんをエネルギーを蓄えて、学校に登校できると良いですね！

◎給食センター 栄養教諭の今泉先生から、朝ごはんのアドバイスをいただきました！

栄養フルコース型食事（①主食、②主菜、③副菜、④乳製品、⑤果物）を意識すると良いそうです。例えば、パンだけを食べている人は、チーズやハムをのせる、牛乳やヨーグルト、果物、100%果汁ジュースなどをプラスすると簡単に栄養フルコース型食事に近づくことができます。

忙しい朝なので、簡単にプラスできるものを少しでも多く食べて、栄養をとれると良いですね！

