

10月

ほけんだより

すくすく!

R5.10.1

中部小保健室

10月は健康について考える日がたくさんあります。

8日は「骨と関節の日」9日は「スポーツの日」10日は「目の愛護デー」
「銭湯（1010）の日」15日は「世界手洗いの日」17～23日は「薬と健康の週間」など…。涼しくなって過ごしやすくなりましたが、昼と夜の
気温差が大きくなります。上着を脱ぎ着するなど、服装で上手に調節しましょう。かぜや新型コロナウイルス感染症、インフルエンザでお休みする人もいます。手洗いや換気などで予防に努めましょう。

《10月の保健目標》
目を大切にしよう

《目にやさしい生活してるかな?》

まえ〇〇は目にかかってない?



〇〇〇よく座ってる?



暗いときは〇〇〇をつけてる?

〇〇〇をきめて休んでる?

バ〇ン〇よく食べてる?

寝る〇時間前にはやめてる?



しっかり寝てる? (〇〇ね〇〇おき)

《目を守っているのは…》

まゆげ
あせをいれない
まゆげをつくる

まぶた
ゴミをいれない
かまそうせない

まつげ
ゴミをいれない

なみだ
かまそうせない
ゴミをいれない

クイズ

仲間外れはどこだ?

本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本
本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本
本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本
本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本
本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本

ヒント

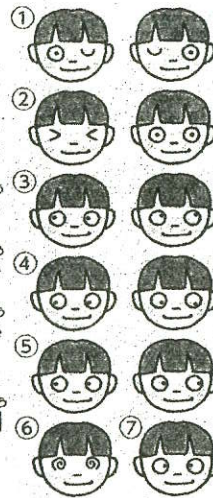
本を読んだら、遠くの緑を見て目を休めよう。



やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など
近くを長時間
見ていると、目の筋
肉が緊張して凝り固
まってしまいます。
こまめに目のストレ
ッチをして、筋肉を
ほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパツと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point
肩の力を抜き、
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

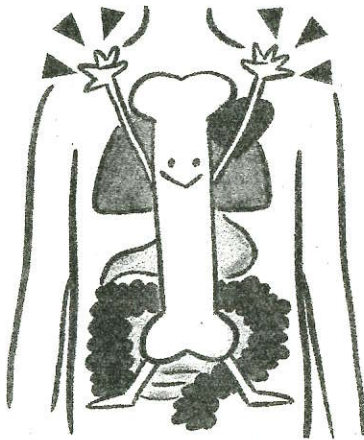
からだ一ささ
体を支える

ないぞう一まも
内臓を守る

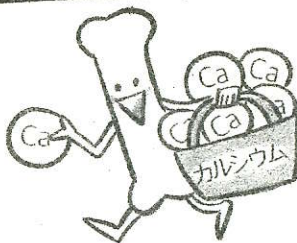
知っているかな?

からだ一つごと
体を動かす

骨の役割



たくわ
カルシウムを蓄える



けつえき一つく
血液を作る



☆どのくらい大きくなったかな? 9月の発育測定の結果☆



	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	119.4(2.9)	118.6(2.6)	22.7(1.0)	21.3(0.7)
2年生	124.9(2.3)	123.1(2.5)	25.2(0.8)	23.1(0.8)
3年生	130.6(1.9)	130.6(2.9)	29.3(1.1)	28.2(1.2)
4年生	136.7(2.3)	134.8(2.9)	33.8(1.8)	29.1(0.8)
5年生	141.9(2.8)	142.6(3.2)	35.2(1.7)	37.5(2.1)
6年生	146.9(2.4)	149.8(2.4)	41.5(2.2)	42.7(1.7)

身長と体重はバランスよく、大きくなって
いましたか? バランスの目安に「肥満度指数」
があります。「0」が真ん中です。

() は4月からの伸びです