

ほげんだより 10月

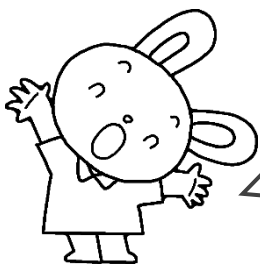
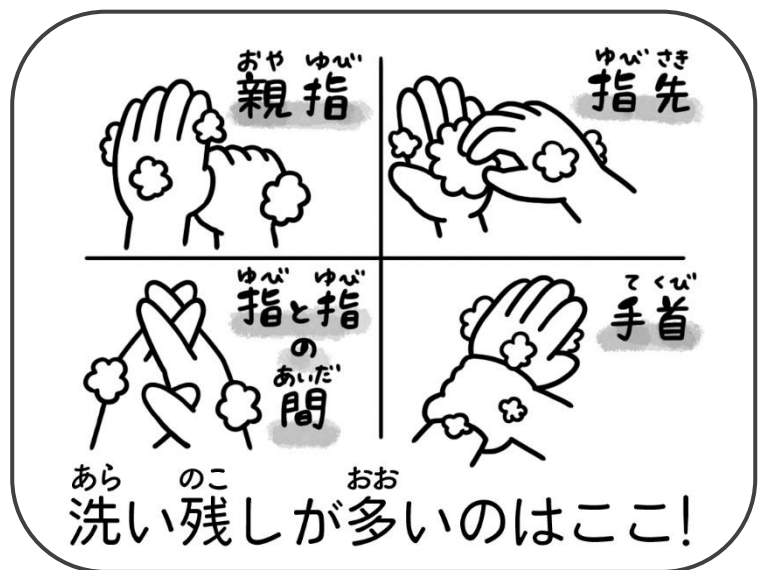
おかもとしょうがっこう 保健室
岡本小学校 保健室

R4.9.30

植物たちも秋に向けて姿を変えていく中で、少しずつ気温が低くなってきました。いよいよ秋がやってきたような気がしています。季節の変わり目、温度差で体調を崩しやすく、風邪をひきやすくなります。

そして、秋から冬にかけて、空気の乾燥により感染症の流行が懸念されます。まだ感染症対策を講じながらの生活になりますが、これからも健康観察票等の保健活動にご協力をお願いいたします。

続けよう手洗い習慣



がつど 身体計測をしました！

夏休みが終わり、身体計測を行いました。前回の身体計測は4月でしたので、「どれくらい身長が伸びたかな…」とドキドキしている児童がみられました。4月から9月までの、身長と体重の伸びを学年ごとの平均値でお知らせします。

学年	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長	+3.1 cm	+2.9 cm	+2.7 cm	+3.7 cm	+3.5 cm	+2.9 cm
体重	+1.1 kg	+2.5 kg	+1.3 kg	+1.9 kg	+2.5 kg	+1.9 kg

※平均値であり、成長のしかたは個人差があります。

これから先も、毎日使うものだから

私たちは、勉強や運動など生活を送るうえで、毎日、目をつけています。その中でも、ゲームやスマホ、インターネットなどの使用は目が特に疲れてしまいます。また、気づかないうちにまばたきが減り、目が乾燥しやすくなります。休けいしたり、早く寝たりして目を休ませましょう。

目の健康のため



近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。

近視というのは、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。

人生100年時代とも言われている今、大切な目の健康を保つために、次のことに気をつけましょう。

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない（1時間使ったら、10分間は目を休める）
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

ほね はなし 骨のお話

私たちのからだにとって、骨はとても大切な役割をはたしています。

【骨の役割】

- からだを支える
- 脳や内臓などを守る
- からだを動かす
- 血液をつくる
- カルシウムをたくわえる

骨を成長させたり強くしたりするためには、睡眠や運動、栄養などの規則正しい生活が大切です。骨にも生活習慣がかかっているのです。

