

ほけんだより 10月

令和6年10月4日発行
大府市立北山小学校

日中の暑さが和らぎ、過ごしやすい日が多くなりました。学校では、みなさんの明るい笑顔や楽しそうな声をたくさん聞くことができうれしく思います。秋と言えば、「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「食欲の秋」など、いろいろな楽しみ方がありますね。それぞれの秋を楽しむためにも健康に気をつけて過ごしましょう。

この時期は衣服で体温調節

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってくる時期です。「今日は暑いな…」「夕方になると、ちょっと寒いかも!？」というときは、カーディガンやジャンパーなどのはおりもので体温調節をしましょう。下着も大切です! 汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。

毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。



10月15日は世界手あらいの日

学校中に設置している石けんは、保健委員会のみなさんが補充をしてくれています。石けんが少なくなっているということは、石けんをしっかりと使って手をあらい

ている人が多いということなので、とてもうれしいです!
いろいろな感染症が流行ってきていますので、石けんですっかり手をあらいましょうね。



2学期の身体測定の結果です!



北山小学校の平均です。ひまわり学級の児童は、交流学級の平均に入っています。

4月に比べてどれくらい成長しましたか?健康手帳が返ってきたら、確認してみてくださいね。

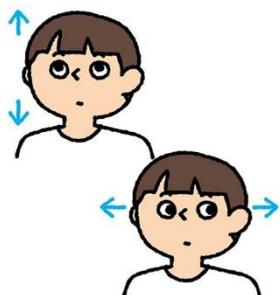
	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	118.0	21.1	117.3	20.8
2年生	125.8	25.2	124.3	24.3
3年生	130.6	27.7	129.8	27.1
4年生	136.1	31.7	137.2	32.8
5年生	142.9	35.5	143.0	35.5
6年生	148.1	40.1	149.9	40.9

がつ ほけんもくひょう め たいせつ
10月の保健目標「目を大切にしよう」

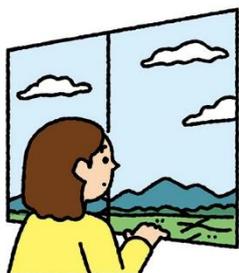


がつ とお か め あいご
10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から目をいたわることを意識した目に優しい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目を休める時間もとるようにしましょう。



がんきゅう じょうげ さゆう うご
眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



ちか み ている じかん
近くを見ている時間が続いた後は、遠く景色を眺める。



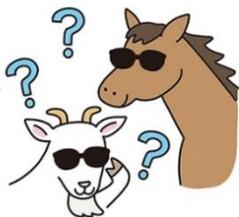
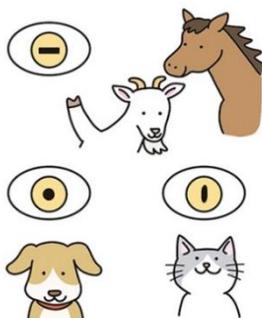
40°C くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



いた じゆうけつ ば
痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

め ふ し き
目の不思議クイズ

Q1 ウマやヤギの瞳孔(黒目)は横長である。○か×か?



こた え ○
動物の種類によって、瞳孔の形はさまざまです。ちなみに、人間やイヌは丸く、ネコは縦長です。

Q2 トンボには、いっぱい目がある。○か×か?



こた え ○
トンボなどの昆虫の目は、あみようになっています。じつは、その一つひとつがすべて目です。たくさん目で見ているので、エサになる生きものや敵が近づいてくると、すぐにわかります。

保護者のみなさまへ

10月中旬に子どもたちが生活リズムチェックを行います。寝る時間や起きる時間、メディアの使用時間の目標を子どもたちが自分で計画を立てて行うので、一度確認をしていただくと幸いです。ご協力、よろしくお願いいたします。