

ほけんだより 10月

<10月の保健目標> 目を大切にしよう

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来る時期です。「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上着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。



朝霞五小 9月の平均身長・体重

	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	118.5	118.9	21.9	22.2
2年生	126.2	122.9	25.1	24.1
3年生	130.1	131.1	27.6	28.3
4年生	137.9	137.4	34.2	31.8
5年生	143.0	145.3	37.1	36.5
6年生	149.1	150.5	42.0	40.4

先日、身体計測結果を配付しました。「平均値と比べて小さい、太っている」など不安になる必要はありません。みなさんの体は日々成長しているのです、正しい食生活、運動習慣を身に付けることで健康的な体格になります。しかし、学期毎の変化を確認して差が広がっていくような場合は、他の病気が隠れていることもありますので、病院で相談しましょう。

また、必要なお子さんには、お知らせを配付させていただきました。ご心配な方は、医療機関にご相談ください。

心の悩みを相談しよう

今、何か悩んでいることはありませんか? 友だち関係、成績、将来のことなど、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることもありますよね。そんなときは、一人で抱え込むより、家族や友だちなど周りの人に話すのがおすすめです。もしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけで少しは心が軽くなりますよ。もちろん、保健室に来て話すのもアリです! また、自治体や保健所、わかもの支援に取り組んでいるNPO法人では、無料電話やメールなどでも相談できます。辛くて、苦しいときは、我慢せずにSOSを出して! 自分を大切にできる人になりましょう。



10月10日は「目の愛護デー」

その不調はつかれ目のサインです！

あ



目がしょぼしょぼする…

⋮
⋮
⋮
⋮
⋮



ものがぼやけて見える…

⋮
⋮
⋮
⋮
⋮



目がかわく…



10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？ 目を使い過ぎていませんか？ 私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。

大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気を付けましょう。

- 1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる
(1時間ごとに10～15分くらい)。
- 2 テレビやモニター画面は
目の位置より下に置く
- 3 目の周りを軽く押す
- 4 ときどき遠くを見る



9月17日(火) 保健集会がありました。

- テーマ：「目の健康について考えよう」
- 内容：目のアンケート結果、近視、視力低下の原因、視力低下の対策、目の体操など

