



ほけんだより 10月

日ごとに秋らしくなってきました。さわやかに吹き渡る風が心地よく、体を動かすには気持ちの良い季節ですね。「運動は苦手だな」「ゲームの方が楽しい」という人も、外に出て思いきり体を動かしてみませんか。きっと気分もスッキリして、楽しいですよ。

平成29年10月 2日
浦和大里小学校 保健室



10月10日は目の愛護デー♡

「10」2つを横にするとまゆ毛と目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。



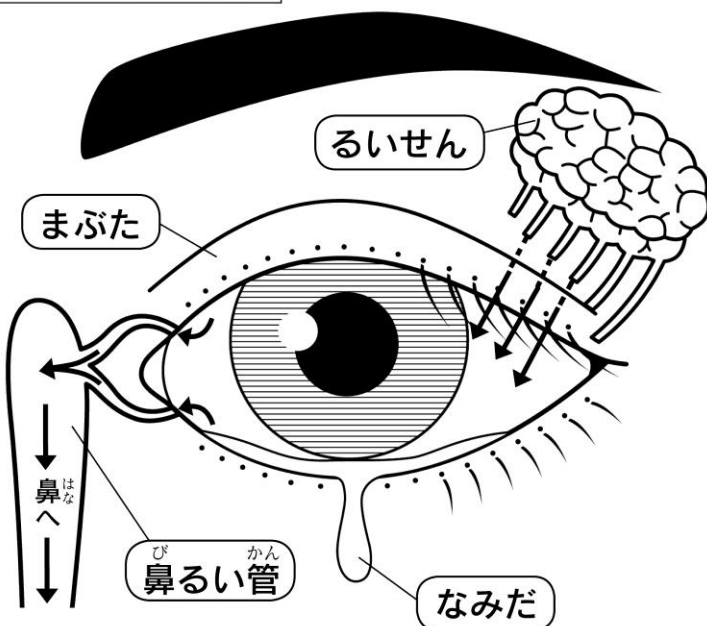
夜に本を読んだり文字を書いたりするときは、天井の照明だけでなく、手元を照らすライトも使って、目を近づけなくてもしっかりと見える状態にしましょう。

また、風間に日光で明るすぎて見えづらい場合には、カーテンなどで日よけをして、明るさを調整しましょう。目に優しい生活を心がけましょうね。

『なみだ』はどこから出ているの？

るいせんは常になみだをつかって目に送っています。まぶたは、まばたきをするたびに、なみだを目の表面全体に広げて、目に酸素を供給します。なみだは、目の表面をうるおした後、鼻るい管を通して鼻へ流れていきます。

---→ なみだの進路



なみだの量が減ったり、量は十分でもなみだの質が低下したりすることによって、目の表面をうるおす力が低下した状態を『ドライアイ』といいます。

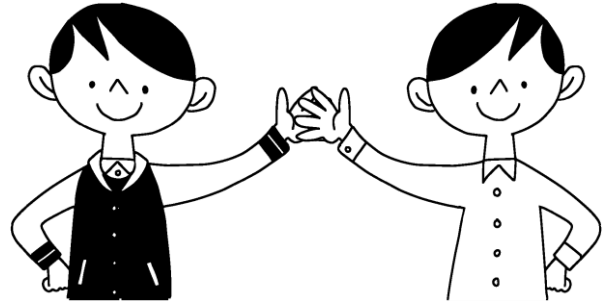
ドライアイになると、目がかわく、目にいつもゴミが入っているように感じる、目がしみるなどの症状があらわれます。

ゲームやパソコン、スマートフォンなどの画面を長時間見続けてまばたきが減ると、なみだが減り、ドライアイの原因になるので気をつけましょう。



気温の変化に合わせて衣服の調節を！

10月は気温差の大きな時期です。月の初めと終わりを比べると、最高気温・最低気温とも10度前後低くなります。また、晴れの日と雨やくもりの日、朝晩と日中でも気温差は大きくなります。脱ぎ着のしやすい服装で、体調管理をしっかりとしましょう。



今月の保健行事

10月20日(金)

就学時健康診断

10月26日(木)

ひまわり、1・2年生歯科健診

10月20日は短縮日課2時間です。6年生は就学時健診のお手伝い後、下校となります。

下校時刻は下記の通りです。

1～4年生：10：25

5年生：10：35

6年生：12：30

よろしくお願いします。

❀ 2学期 身体測定の結果 ❀

2学期の初めに実施した身体測定の平均値をお知らせします。みなさんは1学期に比べてどれくらい大きくなりましたか？成長のスピードには個人差があります。平均値は一つの目安なので、一人ひとりが自分の成長をみつめましょう。



学年	性別	身長 (cm)			体重 (kg)		
		1学期	2学期	伸びた値	1学期	2学期	増えた値
1年	男子	116.8	119.5	2.7	21.1	22.1	1.0
	女子	115.8	118.4	2.6	20.7	21.7	1.0
2年	男子	123.1	125.6	2.5	24.0	24.9	0.9
	女子	121.8	124.3	2.5	23.0	24.0	1.0
3年	男子	127.5	130.1	2.5	27.0	28.9	1.9
	女子	128.1	131.2	3.1	26.5	27.7	1.2
4年	男子	134.0	136.2	2.2	30.4	32.0	1.6
	女子	133.1	135.7	2.6	29.0	30.5	1.5
5年	男子	139.5	142.0	2.5	33.1	34.7	1.6
	女子	141.6	144.4	2.8	35.1	36.7	1.6
6年	男子	146.2	149.0	2.8	38.7	40.9	2.2
	女子	146.7	149.2	2.5	37.1	38.3	1.2