



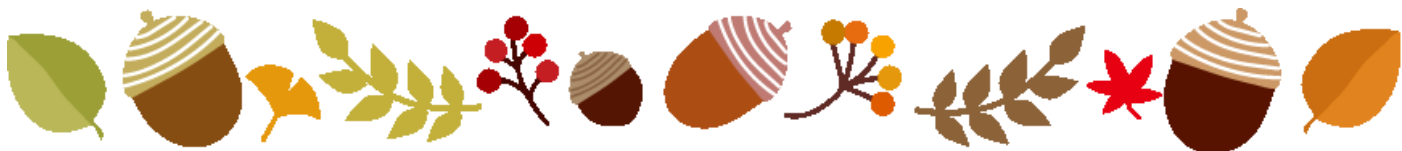
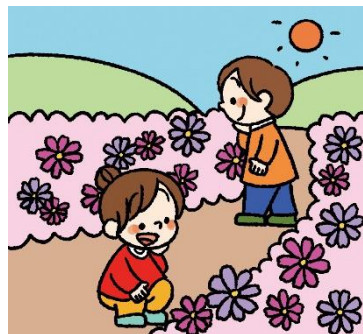
加木屋小学校 令和6年(2024年)10月1日

ほけんだより 10月

今月の保健目標
目を大切にしよう

暑さが続いた9月が終わりました。これからは秋の風が吹いて紅葉も始まり、過ごしやすい気温になりそうですね。気温が下がってくると風邪をひきやすくなりますが、服や室温に気をつけて体温調節をして、健康に過ごしましょう。

また、秋のおいしい食べ物も増える時期なので、栄養たっぷりの季節の食べ物をたくさん食べられるといいですね。



9月身体測定の結果

(平均)

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	119.2	22.0	119.0	22.5
2年生	124.9	25.6	123.1	23.6
3年生	129.9	28.4	129.6	27.4
4年生	136.4	31.8	137.6	32.8
5年生	142.7	35.3	143.9	37.2
6年生	150.0	42.6	151.2	42.9

夏休み明けなので、よく伸びた人が多かったですね。伸びがよかった人の中には、4月からの差が5センチ以上あった人もいました。伸びる時期には差があるので、今あまり身長が伸びていなくても焦らず、運動や睡眠やバランスのよい食事をよくとって、伸びる時期に備えましょう！

健康手帳の身体測定のパージを見て、何センチ伸びたかおうちの人も確認してみてくださいね。

* 10月10日は目の愛護デー *

9月中旬から、秋の花粉シーズンもあってか、目が急に痒くなったと言って保健室に来室する人が増えてきました。

急に目に違和感を感じたとき、あなたは どうしますか？

気になるからと、目の周りを引っ張ったり、こすったりしていませんか？

目はデリケートで大切な機能をもった場所です。正しいケアの仕方健康な状態を保ちたいですね。

絶対に目をこすらない



洗面器に水を張ってまばたきする



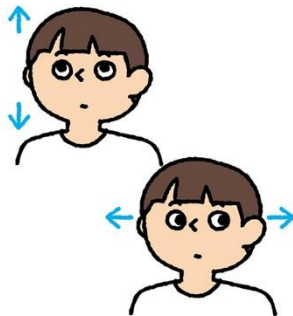
小さいゴミは、ゆっくりまばたき (なみだで洗い流す)



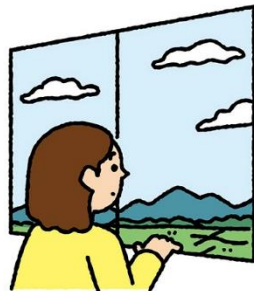
とれないときは眼科医院を受診



知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさ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いたわる時間もとるようにしましょう。



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。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



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。

* よい睡眠がとれていますか？ *

保健室前に「あなたは昨日、よい睡眠がとれましたか？」という掲示をして、みなさんの睡眠の状態をおし教えてもらいました。平均すると「よい睡眠がとれた」人は、「ぐっすり眠れなかった」人の倍ほどで、加木屋小はよい睡眠がとれている人の方が多そうです。

ただ、授業参観の日だけは「よい睡眠がとれた」と「ぐっすり眠れなかった」人の数がほぼ同じで、その次の日は「よい睡眠がとれた」人が5倍でした。前日はドキドキしてなかなか眠れなかった人たちが、授業参観が終わった後は安心して眠れたということでしょうか。心と体がつながっていることがよく分かりますね。

「ぐっすり眠れなかった」日が多い人は、自分なりの「よい睡眠がとれる方法」を探して見つけられるといいですね。