

ほけんだより

平成 29 年 10 月 弥富市立栄南小学校

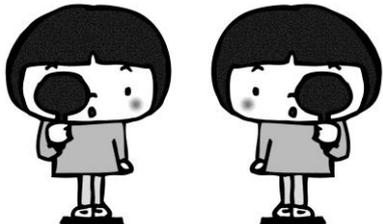
運動会は晴れ渡った秋空のもと開催することができました。ようやく涼しくなるかと思えば、夏のようないざしがあったり、雨が降ったりしてこれからも不安定な天候が続きます。急な気温の変化で、体調もくずれやすい時期です。栄養をしっかりとって、きちんと体調をととのえましょう。

秋の夜長も電源オフで

秋は四季の中でも一番夜の時間が長く、「秋の夜長」といわれます。過ごしやすくなるこの季節は、みなさんもつい夜ふかしをして、テレビを見たり、ゲームやスマホ、パソコンをやったりしていませんか？そんなあなた！たまにはすべてのメディアの電源をオフにしてみましょう。その代わりに家族でおしゃべりをしたり、ゆっくりお風呂に入ったり、本を読んだりするのもよいですね。とくに寝る前に、スマホやパソコンなどの液晶画面から出る明るい光をあびると、寝付きが悪くなるともいわれています。よい睡眠のためにも、ぜひノーメディアデーをつくってみてくださいね。



視力検査を行います



眼鏡をもっている人は、検査の白わずらに持ってきてください。

- 10月2日（月）1年生、5年生、のぞみ1,2
- 10月4日（水）4年生
- 10月5日（木）2年生、3年生、6年生

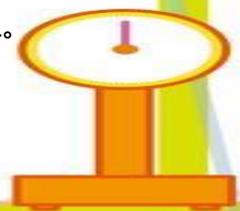
9月身体測定結果

	身長		体重	
	男子	女子	男子	女子
1年	117.3	117.5	20.6	20.6
2年	124.1	125.3	24.2	25.0
3年	130.4	127.1	27.6	27.7
4年	139.5	136.1	32.4	30.5
5年	141.1	141.0	42.5	34.0
6年	148.7	147.3	39.6	37.2

学年ごとの身長と体重の平均です。どれだけ大きくなったかな？

まわりの子の成長が気になると思いますが、成長する時期は一人一人違うので、あせることはありません。

みなさんの成長の記録は健康手帳に書いてあります。保健室に置いてあるので、見たい人は見に来てくださいね。



10月10日は目の愛護デー

め たいせつ
目を大切にしよう。

こんげつ 今月のほけん
もくひょう 目標



目指せ！五つ星☆目にやさしくできていますか？

- ☆ 文字を書くとき背筋が伸びている。
- ☆ 電気をつけて明るいところで宿題をしている。
- ☆ テレビを見るときは、2メートル以上はなれている。
- ☆ パソコンやゲーム機器をつかうときは、目から30センチ以上はなしている。
- ☆ 前髪はじゃまにならない長さである。

☆が5こ未満だった人！

した 下のまきものを

みてみよう。



～おめめアイラブ三か条～

その壹 姿勢を正す

ノートや画面に近づきすぎると、目の筋肉がつかれてしまいます。

また、明るい部屋にいても、じぶんの影で暗くなつてしまいます。

その貳 時間を決める

勉強でも遊びでも、やりすぎには注意です。楽しいと、つい時間を忘れて熱中してしまいます。はじめに時間を決めてやりましょう。

その参 休息を与える

目は起きている間ずっと働いています。目がつかれたときには目を休ませるようにしましょう。

10がつのクイズ：こんかいのほけんだよりのテーマ「目」おもてとうらぜんぶでなんこあったかな？
(こたえはきょうしつのかいじばん)