

ほけんだより

令和元年 10月 弥富市立栄南小学校

だんだんと涼しい日が増えてきて、秋らしくなってきました。昼間は暑くても、夕方や朝はひんやりとしますね。急な気温の変化で、体調をくずしやすい時期でもあります。気温に合わせて調節のできる服そいで登校しましょう。カーディガンなどさっとはおれるものがあるといいですね。

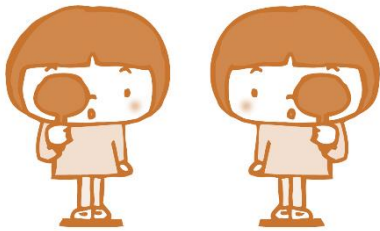
あき よなが でんげん 秋の夜長は電源オフで

「秋の日はつるべ落とし」「秋の夜長」といわれる秋。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。そして、家族でおしゃべりをしたり、ゆっくりお風呂に入ったり、本を読んだりしてみましょう。よい睡眠のためにも、ぜひノーメディアデーをつくってくださいね。



しりょくけんさ おこな 視力検査を行います



めがね
眼鏡をもっている人は、検査の白わすれずに
もってきてください。

10月7日（月）1年生、2年生、3年生、のぞみ

10月8日（火）5年生、6年生

10月9日（水）4年生

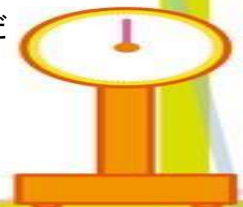
がつしんたいそくていけっか 9月身体測定結果

	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	120.3	118.5	21.8	20.7
2年	123.4	125.0	24.3	26.4
3年	127.9	129.8	25.4	26.6
4年	136.0	136.9	31.0	28.2
5年	142.2	140.6	35.8	34.6
6年	152.6	150.1	40.6	39.0

がくねん
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ちがうので、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

きき目はどっち??

「右きき?左きき?」ときかれたら手(腕)や、足のことだと思うかもしれませんが、目にも「きき目」があります。私たちはふだん気にしていなくても自然にきき目のほうをよく使っていて、もう片方の目でサポートしながら立体的にものをとらえているのです。

【きき目の調べ方】

- ① 数メートル離れたものをじっとみる。
- ② そのまま見ているものを指でさす。
- ③ その状態で片目ずつ閉じたり開けたりする。



この時、片方ではしっかり指しているように見えても、もう片方では少しずれたところをさしているように見えます。しっかり指しているように見えるほうがきき目です。スポーツをするときなどに、意識してきき目を使う場合もあるそうですよ。



目をまもる! 電子機器とのつきあい方

1日の使う時間を決めておく

部屋を明るくする

ときどき休む
(1時間ついたら、15分休もう)

ごはん・おやつを食べているときは使わない

画面に近づきすぎない

「寝ながら使う」「ねこぜ」をさける

電子機器からは「ブルーライト」と呼ばれる強い光が出ています。電子機器の中でも一番強いものがスマートフォンです。さらにスマートフォンは近くで見るため、目にうける影響がより強くなります。寝る前の使用によって、寝つきが悪くなったり、朝起きにくくなったりすることから、就寝1時間前の使用はひかえるようにしましょう。

