

ほげだより10月

令和元年 10月1日 阪南小学校保健室

暑さが少しずつやわらいできましたね。10月は運動会や遠足などの行事があります。規則正しい生活をしたり気温に合わせて服装を変えたりして、万全の体調で楽しめるようにしましょう！

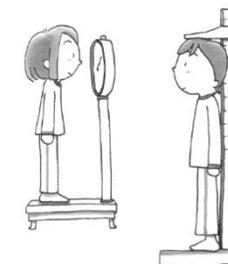
10月10日は目の愛護デー

朝起きてから寝るまで、みなさんの目は常にいろいろな情報を取り入れています。①ものの大きさや形 ②色 ③明るさ ④遠い近い など。そんな働き者の目を、テレビやゲーム、スマホなどで使いすぎていませんか？ふだんから目に優しい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。



はついくそくてい おこな 发育測定を行いました

2学期が始まってすぐに、今年度2回目の发育測定を行いました。下の表は阪南小学校のみなさんの身長、体重と、4月に比べてどれだけ大きくなったかの平均をあらわしています。男子・女子ともに6年生の伸びが大きかったようです。



	男子				女子			
	身長 (cm)	4~9月 身長伸び	体重 (kg)	4~9月 体重伸び	身長 (cm)	4~9月 身長伸び	体重 (kg)	4~9月 体重伸び
1年	119.0	2.5	22.0	0.8	118.2	2.5	21.4	0.8
2年	124.4	2.6	24.6	1.2	124.2	2.5	24.6	1.0
3年	130.3	2.3	27.9	1.3	131.2	2.6	27.4	1.2
4年	136.7	2.3	32.7	1.6	137.2	2.8	31.8	1.6
5年	141.1	2.5	37.3	2.0	143.5	2.8	36.7	1.7
6年	150.5	3.4	41.0	2.4	148.7	2.9	40.1	1.3

どの子が目に優しくできているかな？線をたどって目の声を聞いてみよう。

Aくん

暗い部屋で本を読んでいるよ

Bさん

休憩せずにゲームをしているよ

Cさん

前髪が目にかかっているよ

Dくん

スマホを見るのはやめて早く寝るよ

前が見えにくいよー
チクチクあたって痛いよー

前髪は短く切るか、ピンで留めよう

しっかり休ませてくれてありがとう

体も目も休憩が大切だね

まばたきの回数が減って乾いてしまうよー

1時間おきに10~15分の休憩をとろう

光が足りないよー
筋肉が疲れるよー

本を読んだり勉強するときは部屋を明るくしよう

どんなはたらきをしている??

【まゆ毛】
片方に約650本。
汗が目に入るのを防ぎます。

【まぶた】
まばたきの回数は1分間に15~20回。まばたきで目になみだをゆきわたらせます。

【なみだ】
1日に目薬20~30滴分。
目の表面をうるおして、細菌などの感染を防ぎます。目に栄養も届けます。

【まつ毛】
片方の数は50~100本。
ゴミが入るのを防ぎ、強い光をさえぎります。

