



ほけんもくひょう
保健目標

○目を大切にしよう

あんぜんもくひょう
安全目標

○災害から身を守ろう。

過ごしやすい季節になり、体を動かすのが気持ちのよい日が続いています。毎日、休み時間には、外に出て遊ぶ子供たちの姿がみられます。

10月の保健行事

- 3日(月) 安全点検・月例環境衛生検査
- 5日(水) 就学時健康診断
- 7日(金) SC来校
- 13日(木) 修学旅行(～14日)
- 22日(土) 運動会



～各学年の平均身長・体重と4月からの伸び率～

9月に身体測定を実施しました。子供たちの成長がみられ、うれしくなりました。全体的に身長の伸び率が高かったようです。ご家庭でもぜひ話題にしてみてください。

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	男子	118.3 (↑3.1)	124.5 (↑2.2)	132.6 (↑3.0)	136.1 (↑2.1)	142.0 (↑4.0)	147.7 (↑3.0)
	女子	118.7 (↑2.7)	124.4 (↑1.6)	131.0 (↑2.6)	133.4 (↑2.8)	145.6 (↑3.1)	148.5 (↑2.0)
体重 (kg)	男子	23.1 (↑1.6)	28.2 (↑2.3)	30.0 (↑2.7)	33.4 (↑1.5)	40.6 (↑4.4)	40.1 (↑1.9)
	女子	23.3 (↑1.6)	26.9 (↑1.6)	32.3 (↑2.7)	31.1 (↑1.8)	37.9 (↑2.3)	41.4 (↑1.0)

保護者の方へ

○お茶うがいの水筒持参をお願いします。

本校では、毎年かぜの予防のため「お茶うがい」を推奨しています。お手数ですが、お茶を水筒に入れてお子様に持たせてください。

お茶に含まれるカテキンには殺菌作用があり、かぜ予防にも効果があるとされています。お茶うがいを続けた子供は、うがいをしない子供に比べてかぜを発症する割合が低いという研究結果もあります。



また、2021年9月6日に京都府立医科大が、試験管内で唾液に新型コロナウイルスを加え緑茶や紅茶で10秒間処理すると、ウイルスは強く抑制されたという実験結果を発表しました。緑茶や紅茶で治療効果は見込めないものの、「自分や他の人のためにマスクをするのと同じ理由で、お互い相手に感染させないための心構えのような形でお茶を飲む」ことが有効ではないかと大学側は話しています。

せき

エチケット

- *せき・くしゃみがでるときには、下の○がついている図のようにしよう。
- *手でおさえたときには、手を洗おう。 *マスクは不織布を推奨します。
- *マスクは鼻をかくすようにつけよう。 「マスクは鼻までピタ！」を合い言葉にしよう。



本校では、「目の健康・姿勢の指導」として正しい姿勢の合い言葉「ペタ・ピン・ゲー・トン」を指導しています。ぜひご家庭でも家庭学習や読書の際に参考にしてください。

正しい姿勢の合い言葉は「ペタ・ピン・ゲー・トン」

①足は **ペタ!**

③お腹と背中に **ゲー**ひとつ!

おまけの **パー**

②背中が **ピン!**

④紙を **トン**とおさえる!

つくえと目のきより **パー** 2つ (30cm)

姿勢が悪いと・・・
こんな影響があります!!

- ・目が悪くなる
- ・せぼねが曲がる
- ・身長がのびにくい
- ・内そこの働きが悪くなる
- ・歯ならびが悪くなる
- ・肩こりやこしの痛み
- ・集中力の低下 など

目を大切にして、近視を予防しよう!!

目が疲れたときは

- ・遠くを見る
 - ・目の体操
 - ・軽く目を閉じる
 - ・温める、冷やす
 - ・目の周りを軽く押すなど
- ため 試してみましょう!!



10月10日は 目の愛護デー

心がけていますか?

長時間、近くを見すぎている?



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない?



切ったり、とめたりして目にかからないように

部屋、暗くない?



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫?



背中ピン!で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

～修学旅行・遠足に向けて～

乗り物酔いや服薬の管理など、健康面で心配なことがある場合には、担任または養護教諭にご相談ください。

乗り物よいをふせぐためにしておきたいこと

乗る前の日は しっかり すいみんをとる

からだを しめつけ ない 服装にする

空腹や満腹を さける

よい止めのくすりをのんでおく

絶対にやわらい と自分に 暗示をかける