

*ほけんだよりでは、毎月、保健行事や健康についてお知らせしていきますので、おうちの方といっしょに読んでください。

すこやか

今年の9月は、例年になく暑い日が続き、熱中症指数が31℃を越え、外で遊べない日がありました。夏の疲れのせいか、体調を崩して保健室に来室したり、欠席したりする人も多かったです。しかし、待ちに待った秋がやってきました。10月は運動会もあり、思いっきり体を動かして、秋の美味しい食べ物を食べ、元気に過ごしましょう。

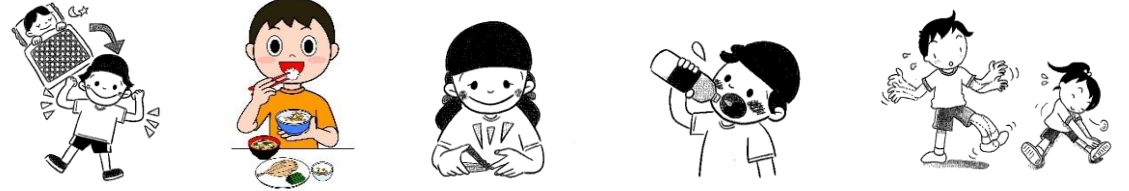
清須市立清洲東小学校
令和6年度 10月号



運動会の練習が始まります！

運動会の練習だけがをしたり、体調が悪くなったりしないために、次のことに気をつけましょう。

- 睡眠
- 朝ごはん
- つめを切る
- 水分補給
- 準備体操しっかり



9月 身体測定結果

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 cm	男子	118.1 +2.2	124.1 +2.6	131.0 +2.2	134.5 +2.5	141.9 +2.5	148.3 +3.2
	女子	118.8 +2.3	123.8 +2.6	129.2 +2.5	136.7 +2.9	145.0 +3.2	149.8 +2.5
体重 kg	男子	21.3 +0.8	23.7 +1.1	28.8 +1.6	31.5 +1.9	36.5 +2.1	41.9 +2.9
	女子	22.5 +1.0	23.2 +1.1	26.6 +0.9	31.0 +1.6	36.7 +1.9	43.1 +2.2

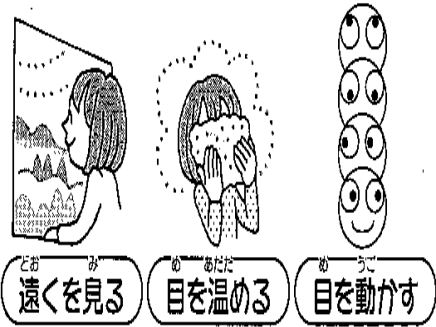
どの学年も、4月と比べると身長は2〜3cm、体重は1〜2kgほど増えていました。好き嫌いせず何でも食べて、丈夫な体と心をつくってください。

10月のほけんもくひょう 目を大切にしよう

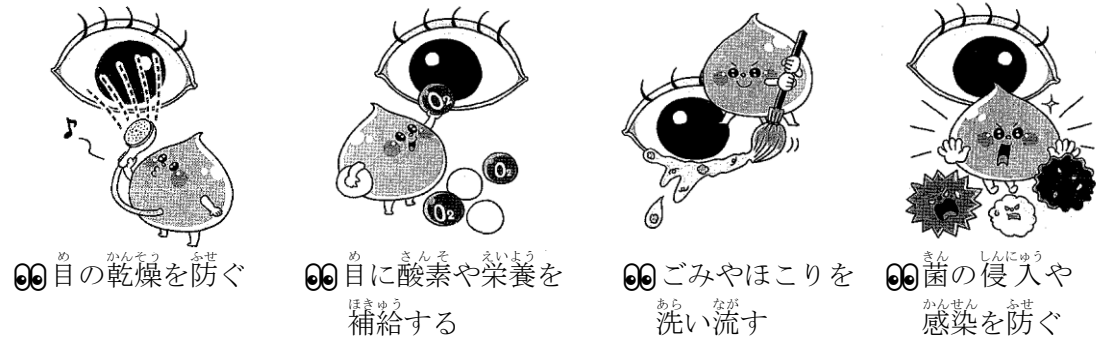
目がしょぼしょぼして見にくくなった時は、目が疲れている証拠。そんな時はまばたきすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチをしているような状態になり、目が休まります。ゲームや読書に熱中すると、まばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。ただ、それだけでは不十分。他にも右の3つをやって、目の休けいを取り入れましょう。

まばたきは目の休けい

10月10日は



涙の役割



学校保健委員会が開かれました

9月25日(水)、4〜6年生を対象に「朝ごはんを食べて、生活リズムを整えよう」というテーマで、学校保健委員会を開きました。保健委員が本校児童の朝ごはんの様子について発表した後、「あいち健康プラザ」の榎原先生から、バランスのよい朝ごはんが大切であることや、朝食と睡眠の関係について、クイズを交えながら、楽しく教えていただきました。この会で学んだことを参考にして、朝ごはんの内容をステップアップしてみましょ。

