

# げんき

ほけんだより No.5

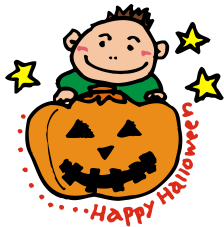
かいづしりっしづしょうがっこう  
海津市立石津小学校

令和元年10月16日



今年は大型の台風が何度か接近しますね。日頃から備えをしっかりとしたいですね。さて、朝晩はめっきり涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。しかし、日中との気温差に体調をくずす人もいます。登下校は一枚上着を準備するなど、衣服で調節できるといいですね。

夏休みの歯みがきカレンダーを全校見せてもらいました。毎日3回忘れずできた人。みがかない日がたくさんあった人・・・いろいろでした。学年が上がるにつれ、毎日3回みがく習慣のついている人が増えていたように思います。低学年のうちからしっかりみがく習慣をつけたいものです。また、4年生ぐらいまではおうちの方に点検してもらい、仕上げみがきをしていただくのも習慣化の一つですね。



## 9月の発育測定の結果です。(平均値)

身長 (cm)

体重 (kg)

	男子	女子		男子	女子
1ねん	120.0(2.3)	117.7(2.3)		24.0(0.9)	21.3(0.5)
2年	125.8(2.7)	122.4(2.6)		25.6(1.6)	23.3(1.1)
3年	133.5(2.6)	129.2(2.8)		30.9(2.0)	26.4(1.2)
4年	136.1(2.1)	136.4(2.7)		33.5(1.9)	32.0(2.1)
5年	141.7(2.4)	143.4(2.9)		36.5(2.3)	36.8(1.9)
6年	147.3(2.9)	150.2(2.6)		44.0(3.1)	41.8(2.2)

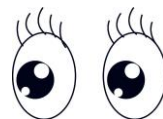
9月に発育測定をしました。夏休みの間にぐんぐんのびた子がいっぱいでした。のび方は人それぞれです。今回、のびの少なかった子も心配しなくても大丈夫です。どの子もみんな成長していますよ。

好き嫌いなく何でも食べて、甘いものはちょっとひかえめにした食生活を心がけていくことが大切です。

(カッコ)内の数値は、4月の平均と比べて伸びた値です。



# 10月10日は目の愛護デーでした。



「めは口ほどにものをいう」「目は心のまど」というようなことわざがあるように、目はその人の心をつつしてくれます。うれしそうな目、かなしそうな目、やさしい目、何かに熱中している目、あなたはどんな目をしていますか？

みなさんも友だちと話すとき、じっと相手の目を見てみると、どんな気持ちなのかわかるかもしれませんよ。まずは、相手の目を見てあいさつするところからはじめてみましょう。きらきら輝いた目に出会えるのを楽しみにしています。

## 目を「元気」にする食べ物

○ビタミンAを多く含むもの…にんじん、かぼちゃ、レバー、うなぎ など



○ビタミンB群を多く含むもの…豚肉、落花生、牛乳 など



○ビタミンCを多く含むもの…ほうれん草、小松菜 など



## 目にやさしい生活をはじめよう！

① 目から30cmくらい離して本を読もう。



② 前髪が伸びて、目にかかったら、ピンでとめたり、目にかからないように切ろう。

③ 本を読むときは、明るいところで、姿勢よく読もう。



④ テレビや、ゲームをするときは、時間を決めてしよう。

## おうちの方へ

夏休みを利用して眼科や歯科への受診、ありがとうございました。たくさんの治療票が学校に提出されています。

夏休みに行われた校医さんやPTAの方との会議でも「歯科の治療率を上げたいね」という話題がでました。早めの治療や年に数回の定期検診など、自分の体が健康に保たれるように意識することが大切です。今後もよろしくお願いします。また、9月の発育測定結果を健康カードに記入し、お返しします。押印後、10月21日までに学校へ提出してください。

