

ほけんだより10 がっ

平成30年10月1日
高岡市立戸出東部小学校

朝晩、涼しくなってきました。日中との気温差が激しいこの時季は、体調を崩しやすくなります。他県では、インフルエンザも流行し始めています。体調管理に気を付けましょう。秋は、スポーツの秋や芸術の秋というように、何かに一生懸命取り組むにはもってこいの季節です。みなさんは、どんな秋にしたいですか？



がっ きんたいそくていけっ か 2 学期身体測定結果 (学年平均)

		身長 (cm)			体重 (kg)		
		1学期	2学期	これだけ 伸びたよ!!	1学期	2学期	これだけ 増えたよ!!
男子	1年	115.1	118.3	3.2	20.5	21.6	1.1
	2年	122.9	125.6	2.7	24.5	25.6	1.1
	3年	130.7	133.2	2.5	29.0	30.8	1.8
	4年	136.1	138.5	2.4	32.5	34.1	1.6
	5年	139.2	142.0	2.8	33.4	36.0	2.6
	6年	146.2	149.5	3.3	39.4	41.9	2.5
女子	1年	115.8	118.5	2.7	20.3	21.5	1.2
	2年	120.7	123.5	2.8	22.5	23.5	1.0
	3年	127.2	130.0	2.8	26.1	27.7	1.6
	4年	133.8	136.7	2.9	29.5	30.7	1.2
	5年	141.7	144.8	3.1	36.1	38.2	2.1
	6年	144.4	147.3	2.9	36.4	37.6	1.2

め やさ せいかつ 目に優しい生活、していますか？

10月10日は、「目の愛護デー」です。みなさんは、目に優しい生活をしていますか？なんだか、目が痛いし乾く、目が充血（赤くなる）する、頭がぼーっとする・・・と感じている人は、目に負担がかかっているかもしれません。自分の生活を振り返ってみましょう。

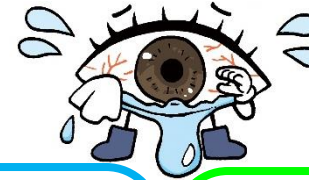


ゲームのしすぎ

ゲーム中は、まばたきの回数がぐんと減ってしまうので、目が乾いて傷つきやすくなってしまいます。

目を近づけすぎ

本を読むときや勉強をするときの姿勢が悪いと、目が本やノートに近すぎて目の筋肉が疲れてしまいます。



ブルーライトの見過ぎ

スマホやゲーム機からは、ブルーライトという強い光が出ています。ブルーライトを見すぎると、目が傷ついてしまいます。

睡眠時間が短すぎ

寝ている間は自も休憩中で、リラックスしている状態です。睡眠時間が短いと、目の疲れを取ることができません。



☆平成30年度学校保健委員会の開催について☆

11月15日(木) 午後、「おやつのとり方を考えよう」というテーマで学校保健委員会を開催します。

- ① 普段何気なく食べているお菓子やジュースには、一体どれくらいの糖分・塩分・脂質が含まれているのか。
- ② ゼロカロリーのものならば、どれだけ食べても大丈夫なのか。
- ③ 「エナジードリンク」とは何か。

これらの食に関する疑問を保健委員会の児童が劇で分かりやすく解決します。後日、出欠の用紙を配付いたします。ぜひご参加ください。

