



# ほけんだより

令和元年10月1日  
墨田区立中和小学校  
校長 寺崎 康子  
養護教諭 竹葉賀津子

## 読書の秋



お家の人といっしょに読みましょう

今月の目標

「目をたいせつにしよう」

日中の暑さにくらべ、朝晩はだいぶ涼しくなってきました。  
気温差があるので、かぜをひいたり、体調を崩してお休みする人、早退をする人がいたり、これから増えてくることが予想されます。そうならないように、体調管理がとても大切になってきます。疲れたな・・・と思ったら、早めに寝てしっかりと休養・栄養をとり、体を休めてください。

また、暑さ寒さに備え、肌着や一枚上にはおれるもの（カーディガンなど）を用意して、衣服の調節を上手にしましょう。



## 目にやさしい生活を心がけよう

### 勉強や読書をするときは



- 本やノートから30センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間読書や勉強をしたら10分ほど目を休めましょう

- 前髪は目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、睡眠を十分とりましょう
- バランスのよい食事で、目にも栄養をあたえましょう
- 遠くの景色をながめて、目の緊張をとりましょう

### 日常生活では



### テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビやゲームの画面は、長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをする時は、1日1時間までにしましょう
- 意識してまばたきしましょう

目が疲れてしまう生活・・・心当たりはありませんか？



## 10月保健行事

◆10月1日（火）秋季歯科検診 全学年 9時～

★朝の歯みがき、しっかりていねいに！

★欠席で未受診の人は、かかりつけの歯医者さんへ

◆10月31日（木）就学時健康診断 13:30～15:00

来年度（令和2年度）中和小学校に入学予定の新1年生の健康診断。

5年生以外は、給食後（1時）完全下校。

5年生は、健康診断のお手伝い、新一年生のお世話をします。



## 9月感染症情報

罹患者 ➡ 0人

これから感染症が増える季節です  
体調がすぐれない時には、無理を  
せず、安静・休養、早めに病院で  
診てもらいましょう

早め早寝の対応をお願いします。

## 9月の計測結果について

（9月に行った計測の平均）



学年	身長 (cm)				体重 (kg)			
	男子		女子		男子		女子	
	4月	9月	4月	9月	4月	9月	4月	9月
1年	117.6	120.3 +2.7	115.9	118.5 +2.6	21.8	23.0 +1.2	20.4	21.9 +1.5
2年	122.8	125.5 +2.7	121.5	124.2 +2.5	24.1	25.2 +1.1	23.0	24.3 +1.3
3年	127.6	130.3 +2.7	128.3	130.9 +2.6	26.9	28.0 +1.1	27.2	28.8 +1.6
4年	132.7	135.1 +2.4	134.2	137.1 +2.9	30.0	32.0 +2.0	30.3	32.6 +2.3
5年	141.2	143.8 +2.6	140.1	143.2 +3.1	37.5	39.6 +2.1	34.9	36.8 +1.9
6年	147.1	150.1 +3.0	146.3	148.7 +2.4	42.2	45.7 +3.5	38.8	39.9 +1.1

休み明けに行った、各学年の計測の平均をのせています。夏休みを経て一回りも二回りも成長していました。成長には個人差があります。緩やかに成長する人、急激に成長する人それぞれです。バランスのとれた食事や運動・睡眠はすべての人の成長に欠かせない源です。自分自身の身体の成長にもっともっと関心を持ち健康について意識した生活を送りましょう。



## 9/27 ツボミスクールが開催されました！



中和小では初めての試みです。児童（5・6年女子）、保護者対象に、株式会社ワコール講師によるお話。子どもから大人への体型の変化、それに伴う正しい下着の選び方の重要性、最初は恥ずかしそうにしていた子供たちでしたが、ゲームなどを取り入れ、次第に和やかな雰囲気になり、自然体で講師の話を受け入れているのが、とても印象的でした。そして自分の体に真剣に向き合う眼差しに変わっていました。子どもたちの感想、保護者の感想たくさんいただきました。**次号で紹介します。**