

10月

# ほけんだより

令和3年10月5日

吉川市立美南小学校

保健室

10月は実りの秋です。秋はお米や果物、きのこなどたくさんの食材が収穫の時季を迎えます。

おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってくださいね。

この時季は、朝や夜と昼間の気温差が大きいため、洋服を選ぶときには調節

しやすいものにするといいですよ。



## 10月10日は「目の愛護デー」

普段から、スマホやゲームなど目をたくさん使っていることが多いので、この日はいつも以上に、目をゆっくり休ませるようにしましょう。ノーメディアやショートメディア・デーになるといいですね。

ゲームをする時は時間を決めてやろう



## 「IT眼症」にご注意を

IT眼症とはスマホやゲームなどIT機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしてしていると起きる目の病気のことです。また、それがきっかけで起こる全身の症状（頭痛・めまい・吐き気など）もあります。子どもにも増えている病気です。みなさんも画面との距離や、使う時間などを注意しながら過ごしましょう。

## 目をまもっています！たよれるなかまたち

【まゆげ】  
あせからまもる！



【まぶた】  
けがからまもる！



【なみだ】  
かんそうからまもる！



【まつげ】  
ほこりやゴミからまもる！





10月15日は「世界手洗いの日」

国際連合児童基金（ユニセフ）が提唱し、国際衛生年（英語版）

2008年に設けられたものです。

「せっけんを使った手洗いは、最もお金がかからず効き目のある“ワクチン”

美南小でもこまめな手洗いを呼びかけています。外から帰った時、食事の前、トイレの後などは必ず

手洗いをしましょう。手洗いの後は、清潔なハンカチやタオルで忘れずにふきましょう。



2学期 発育測定結果

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	119.5 (+2.4)	118.8 (+2.3)	24.4 (+3)	21.8 (+0.6)
2年生	125.7 (+2.8)	124.4 (+2.4)	25.9 (+1.4)	25.0 (+1.2)
3年生	131.1 (+2.6)	131.7 (+3)	29.5 (+1.7)	28.3 (+1.5)
4年生	137.4 (+2.4)	137.6 (+3)	33.3 (+1.6)	31.8 (+1.8)
5年生	142.5 (+2.3)	143.9 (+2.8)	38.2 (+2.3)	35.8 (+1.3)
6年生	148.2 (+2.8)	150.2 (+2.4)	39.8 (+1.9)	40.6 (+1.5)

( )内は4月との差

★どの学年も、身長と体重のバランスがよく成長しています。身長に関しては、女子の平均が

男子の平均を上回っている学年もありました。成長のスピードは人それぞれ違います。お友達とくら

べたりせずに、自分の成長をしっかりとみていきましょう。

