

ほけんだより 10月号

令和4年10月5日
吉川市立美南小学校
ほけんしつ

美南小も金木犀の香りが漂い秋を感じています。日中は日差しが強く暑い日もありますが、朝夕がグッと冷え込むようになってきました。気温差が激しいため、体調を崩しやすい時期です。手洗い・うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。

また、衣替えの季節になりましたね。学校では換気もしているため、急に涼しさを感じる時もあります。体育の後など暑い時もあります。カーディガン、上着を一枚持ってくると時間によって調節ができます。暑さにも寒さにも対応できる服装で過ごしましょう。



20℃くらい：薄手の長袖・薄手の上着 15℃くらい：セーターや厚手のコート



2学期の発育測定の結果

成長のスピードは人それぞれ違います。お友達と比べたりせず、成長を確認しましょう。

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	119.9 (+2.6)	120.0 (+2.1)	22.2 (+1)	23.5 (+1.2)
2年生	125.5 (+2.4)	125.1 (+2.3)	25.6 (+1.2)	24.2 (+0.7)
3年生	131.3 (+2.4)	130.6 (+2.3)	29.2 (+1.3)	27.5 (+0.7)
4年生	136.0 (+2.0)	138.1 (+2.7)	33.3 (+1.7)	31.9 (+1.4)
5年生	143.4 (+2.4)	144.9 (+2.7)	37.9 (+1.9)	36.3 (+1.6)
6年生	149.5 (+3.2)	150.3 (+2.4)	43.3 (+2.1)	41.0 (+1.4)

保護者のかたへ

2学期が始まり1か月経ちました。9月は急な学級閉鎖やお迎えなどご協力ありがとうございました。感染者数も全国的に落ち着いてきましたが、美南小では感染対策として、清掃の時間に家庭用洗剤を用いて、児童と一緒に消毒を行っています。ご家庭で不要のタオルや布などありましたら、学校に寄付していただくと助かります。



10月10日は 目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。スマホやゲームの普及で全国的に視力が低下しています。目の愛護デーは、「目を大切にする日」のことです。普段の生活をふりかえってみましょう。



普段の過ごし方 目を大切にできているかな？

- ・タブレットやスマートフォン、テレビを近くで見ない。
- ・タブレットやスマートフォン、テレビを長い時間見ない。
- ・目を閉じて目を休ませる時間をつくる。
- ・遠くを見る。

近くを見続けると目のまわりの筋肉が固くなってしまいます。遠くを見たり、目をタオルで温めたりすると、目の緊張を和らげます。目を大切に過ごしましょう。