

ほけんたより 10月

玉井小学校 保健室

運動会も終わり、すっかり秋らしくなってきました。運動会練習の活気のある声が聞こえなくなり少し寂しい気持ちです…が！！6年生は10月4日の陸上フェスティバルにむけて練習を継続しており、元気な掛け声が聞こえてきて本番が楽しみです。季節の変わり目ですので、怪我をしないように準備運動・ストレッチを忘れずにして最高のパフォーマンスが出来るように準備できるといいですね。

HQCシート（5・6年生）の実践から

3週間実施しましたので、結果を一部紹介します。

全体的に就寝時間が遅く、10時就寝が多くみられました。なかには、12時近くになる児童もいました。もちろん、習い事を一生懸命やっている児童が多いので帰宅時間が遅くなり就寝時間が遅くなるざるをえないこともあると思います。活動を制限するというだけでなく、時間をコントロールできる児童になってほしいと思っています。

アンケート結果

項目		実施前	実施後
学習時間	1～2時間	30%	41%
ゲーム時間	2時間以上	32%	26%

ゲームの時間を学習に当てられるように！

生活習慣を意識したので、減ってきました！

感想

- ・結果はそんなに変わらなかったけど、ゲームの量やテレビの時間を減らす意識は出来るようになったので良かったです。次は、結果につなげたいです。
- ・テレビやゲームの時間がちょっとずつ減らせたし、早く寝ようとする意識も出来たので良かった。
- ・毎日記録をつけることで、どう変わっていくのかが分かって良かったです。

身体測定の結果

夏休み明けに身体測定を行いました。どの児童も4月の測定より成長していました。よく食べ・よく寝て元気に過ごしましょう。

机・椅子の高さ、服・靴のサイズなどこの機会に見直してみましょう。

※校内の平均のデータです。

男子	身長	体重	女子	身長	体重
1年	117.68	22.31	1年	117.05	20.77
2年	120.58	24.14	2年	123.15	24.77
3年	130.47	30.38	3年	129.36	27.71
4年	134.98	32.86	4年	137.46	33.06
5年	141.23	37.64	5年	140.25	34.8
6年	147.97	38.38	6年	149.57	42.31

夏休み明けの歯科状況

まだ治療を受けていない人、継続中の人は歯医者さんに行きましょう。また、歯医者さんに行ってからが重要です！！きれいな歯を守るためには歯磨きが大切です。毎日のサボり癖の積み重ねの結果がむし歯や歯肉炎です。一本でも少なくなるように意識しましょう。



お知らせ

- ・受動喫煙尿検査（4年生） 10月2日回収（容器は10/1に配布します）
- ・陸上フェスティバル前健康観察（6年生） 10月1日～（10月4日朝持参）（当日最高のパフォーマンスをする準備をしましょう）

死んだ鳥をみつけたら

〇死んだ鳥をみつけたら、さわってはいけません。

〇死んだ鳥を見つけたことを、お父さん、お母さんや学校の先生など、大人の人に伝えましょう。

〇野生の鳥には、いろいろな病気のもととなる細菌やウイルスがついている可能性があります。

〇もし、野生の鳥やそのフンなどをさわってしまった場合は、十分に手を洗って、うがいしましょう。

〇野生の鳥は、霧さや窓ガラスにぶつかるなど、いろいろな理由で死んでしまいます。死んでいる鳥をみつけても、すぐにインフルエンザを心配する必要はありません。

発行元 埼玉県環境部みどり自然課 野生生物担当
電話：048-830-3143

10月10日は目の愛護デー

目にやさしい生活をしよう

目にかかっていませんか？ こそすっていませんか？ 近づきませんか？ 長時間になっていませんか？

前髪は切るか、ピンでとめる

ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器の中でまばたきをする

本やノートから目を30cm以上はなす

テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる