



ほけんだより

すこやか



令和3年10月1日
熊谷市立玉井小学校



日暮れが早くなって、朝晩涼しくなってきました。でも、ちょうど今ぐらいの時期に、かぜをひくなど体調をくずす人が多いです。夏の暑さで思った以上に体力がおちていることや、急にすずしくなったり、あつくなったりすることが原因です。その日の気温や体調にあわせて着るものを調節してくださいね。さて秋と言えばスポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…。いろいろな楽しみ方がありますね。みなさんはどんな秋をすごしますか？



運動会練習がはじまります！！

～ご家庭でもご協力をお願いします～

10月30日(土)の運動会に向けて運動会練習がはじまります。運動会当日、練習の成果が発揮できるよう体調をととのえ、けがをしないように注意しましょう。

運動中のケガや事故を防ぐために・・・

- ①サイズの合った靴をはこう。 ②準備運動を忘れずに ③自分のペースを守って運動しよう



- ④朝ごはんを食べてこよう。 ⑤ツメを切って髪をまとめましょう。 ⑥汗拭きタオルをもってこよう



身体測定の結果

夏休み明けに身体測定を実施しました。身長や体重の変化とともに、心も少しずつ大きく育っています。よく食べ、よく寝て元気に過ごしましょう！！
※校内の平均データです。



男子	身長	体重	女子	身長	体重
1年	118.39	22.44	1年	117.86	22.32
2年	126.22	25.49	2年	124.68	25.57
3年	130.41	29.66	3年	129.89	28.68
4年	134.96	33.80	4年	135.93	31.00
5年	139.50	35.64	5年	142.00	35.72
6年	147.75	43.39	6年	147.89	40.25

10月10日は目の愛護デー



10を横にするとまゆ毛と目のように見えるので、10が2つ並び目が「目の愛護デー」になりました。テレビやゲームの時間を少なくするなど、休みなく働いている「目」をいたわる生活をしましょう。

たいせつな目はたくさんものぞきにまもられているよ！

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

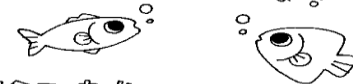
まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッとじて目をまもるんだよ！

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ



まぶたき

まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

なみだ

ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！



スマホ・ゲーム・タブレットのつきあい方を見直そう！！

ついつい長い時間、ゲームや動画をみている人はいませんか？あなたの大切な目と姿勢を守るためにもルールをきめて使いましょう。

目と画面を30センチくらいあける。



「寝ながら使う」「ねこぜ」をさける。



時間をきめよう。



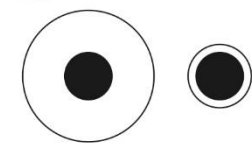
見え方のフシギ 目の「さっかく」

A

タテの線とヨコの線は同じ長さ？

B

まん中の●は同じ大きさ？



たてのほうが長く見えますが、実は同じ長さの棒です。

黒い丸の大きさは実は同じ大きさです。

大切な目、普段からアイしてあげてね♡

