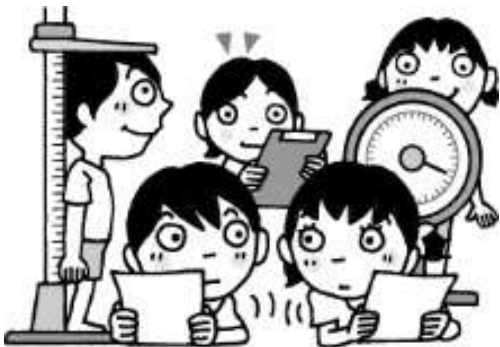


# ほけんだより10A

おうちの人  
とよんでね

平成29年10月2日 熊谷市立玉井小学校 保健室

みのりの秋です。春にまかれた種がお米になり、おいしい野菜も育ちました。みなさんも新しい学年になったころの自分とくらべると、「たくさん成長したな」と感じるのではありませんか？心にもからだにもいっぱい栄養をあげてくださいね。



## 10月の保健行事

10月4日（水）受動喫煙検診（4年生）

5日（木） // 予備日

6日（金） // アンケート提出日

## 身体測定を行いました

学 年	身長平均 (cm)		体重平均 (kg)	
	男 子	女 子	男 子	女 子
1年	116.7	116.5	21.0	21.4
2年	124.9	123.7	26.2	24.9
3年	129.6	130.7	28.7	28.7
4年	135.5	133.0	33.0	29.8
5年	141.2	143.3	34.9	37.9
6年	148.8	149.9	38.9	43.3

★ 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。子供の成長に寄り添っていただき、御家庭でお気付きのことや心配なことがありましたらいつでもお話ください。





10を横にするとまゆ毛と目のように見えるので、10が2つ並ぶ日が「目の愛護デー」になりました。ゲームで遊ぶ時間を決めて守るなど、休みなく働く「目」をいたわる生活をしましょう。



## 目にやさしくしてね

### こんな症状ありませんか？

- 目がショボショボする
- ぼやけて見える
- 目がかわく
- 目やにが出る
- 涙が出る
- 目が赤くなる
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- 頭が重い、痛い



ゲームやテレビは時間を決めて！



本を読む時、勉強する時は部屋を明るく！



睡眠時間をたっぷり！



前髪は目にかからないように！

Q15 ふえるほど、へるものなあに？

▽ヒント▽  
ゲームやスマホの時間がふえるほど、へるものだよ

答えは、まぶたき。  
まぶたきの回数が増えると、涙が目の表面に  
まぶたきから涙が出て、目が乾いてしまふよ。

こたえ

## 9月のほけんしつ(来室状況)

9月21日現在

け が 140人 病 気 40人

朝晩の寒暖差が激しく、体調を崩す人が増えています。今年はインフルエンザが昨年よりも早く流行しそうです。「早寝・早起き・朝ご飯」を実行し、かぜに負けない体作りをしましょう！