

ほけんだより10月

平成29年10月3日
さいたま市立つばさ小学校

10月の健康目標『目を大切にしよう』

夏の暑さも過ぎ去り、さわやかな秋風と高く澄んだ空、向が落ちるのはずいぶんと早くなり、少しずつ秋の訪れを感じるようになってきましたね。みなさん運動会はいかがでしたか？練習の成果を十分に発揮することはできたでしょうか？気持ちを新たに、体調管理をしっかりとおこない、元気に学校生活を送りましょう。

たいせつ 目を大切にしていますか？



目は脳の情報の80%以上を採るともデリケートな器官です。そのため、目の疲れはそのまま心とからだの疲れに繋がっていきます。目の疲れが肩こりや頭痛を引き起こすことも…。

10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に自分の目の使い方を見直してみましょう。

10月10日は
目の愛護デー

目を守るための5つの約束

① ゲームやテレビは休みをはさみながら



② 明るいところで本を読もう



③ 正しい姿勢で



④ ぐっすり眠って目に休息を



⑤ 前髪は目にかからないように



「目が疲れたな…」と
感じたときは、目の
周りをやさしくマッサージ
してあげましょう。



しんたいけいそく 身体計測をおこないました

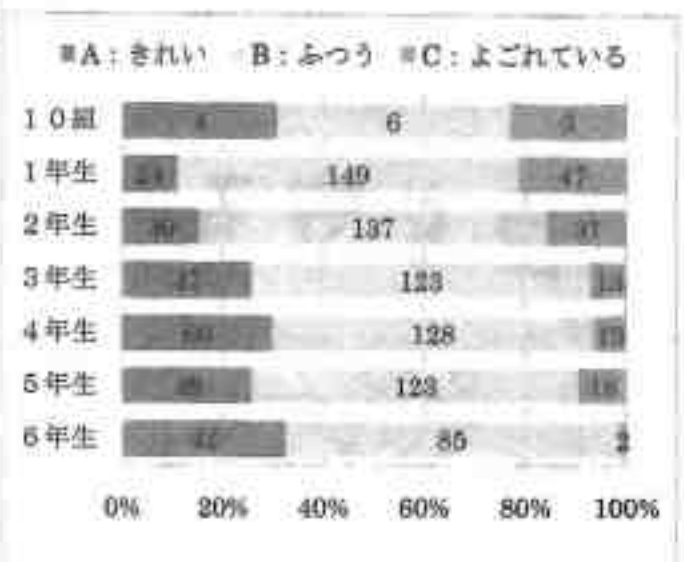
身長:cm 体重:kg

性別	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1年生	119.3	21.3	118.9	21.4
2年生	125.4	24.6	124.4	23.9
3年生	131.2	27.9	129.3	27.5
4年生	135.9	31.3	136.9	30.8
5年生	141.4	35.1	142.9	34.9
6年生	149.8	40.8	151.1	41.5

9月に行われた身体計測の結果をお知らせします。よく食べ、よく眠り、よく遊び、よく学び、心もからだも大きく成長していきましょう！

歯みがきテストの結果

夏休み中におこなわれた歯みがきテスト、みなさん結果はどうでしたか？特にみなさんが「みがき強しが多い」と感じていた部分が「奥歯」と「歯と歯の隙」でした。また、意外とみがき強しが多かったのが「前歯」でした。今回の結果をもう一度ふり返り、ピカピカの歯をめざしましょう！



10月15日は何の日？

ユニセフの「世界子ども白書2016」によると、『2015年、5歳の誕生日を迎えずに「命」を終える子どもたちは世界中で年間約590万人。そしてもし、せっけんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの「命」が守られる』そうです。

自分のからだを病気から守るもっとも簡単な方法の一つが、せっけんを使った手洗いであるとユニセフは訴えています。正しい「手洗い」を広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。

