

令和5年10月 植田北小保健室

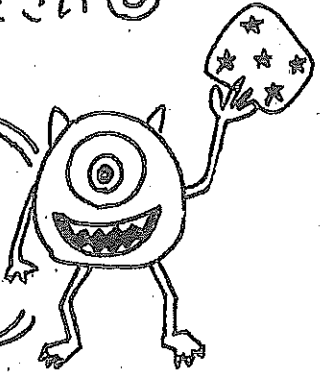
暑さがやわらぎ、ずいぶんと過ごしやすい季節になりましたね。

「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「食欲の秋」……。

みなさんの「〇〇の秋」をみつけて楽しんでください😊



# 目を大切にしよう



10月10日は、『目の愛護デー』。目を大切にする日だよ。目は「見る」という大切な働きをしています。大切な目は、目の周りのいろいろなものに守られているよ。

※ 〇の中にあてはまるひらがなはなに？

① ま〇〇  
★ゴシヤほごりが目に入らないようにしているよ。

② ど〇〇う  
★大きしたり小さくしたりして、目に入る光の量を調整しているよ。明るいところでは小さく、暗いところでは大きくなるよ。

③ ま〇〇  
★おでこからの汗が目に入らないようにしているよ。

④ ま〇〇  
★目に物が入らないようにしたり、まばたきをして目がかわかないようにしているよ。

⑤ 〇み〇  
★目をぬらして目がかわかないようにしているよ。

めがかかれたなあ〜と思ったら…

① 目をとじて冷たいタオルをあてる

② 目の周りの骨をかるくおしてクリクリマッサージ(目をおしてはダメ!)

③ 遠くの景色をホッと見る

④ ハチハチまばたきして目をぬらす

⑤ 目のたいそうをする

① ② → 顔はうつむかないよ

② ③ → 顔を動かさないよ

③ ④ → 顔を動かさないよ

これを3回くり返してやってみて!



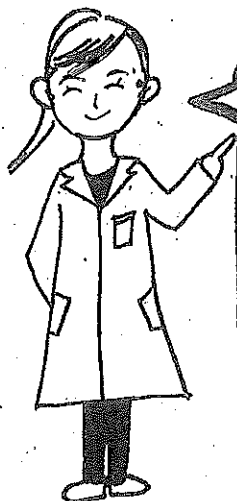
2学期の身体測定結果

学年	身長(cm)	体重(kg)
1年	118.3	23.6
2年	124.5	25.3
3年	131.4	28.7
4年	135.7	32.5
5年	139.8	34.2
6年	149.9	44.1



女子はこちら♡

学年	身長(cm)	体重(kg)
1年	117.8	23.5
2年	124.6	25.1
3年	130.2	28.4
4年	137.4	34.8
5年	143.1	36.9
6年	149.3	43.8



2学期の身体測定の結果です。ここにある数値は、「平均値」としてそれぞれの学年ごとにだいたいまん中の人の数値です。成長のしかたは一人一人ちがうので、人と比べて「大きい」「小さい」と気にしなくても大丈夫です。「みんなちがってみんないい」だよ!!



視力検査の結果について



「A.A」以外の人には、「受診のすすめ」の用紙をわたしました。用紙をもらっていない人は、今回の視力検査では、問題なし!!ということになります。受診のすすめの用紙をもらった人は、眼科を受診してきて下さい。

家庭教育セミナー

9/25(月)に、家庭教育セミナーで、本校で行っている性教育や子どもからの性に関する質問への答え方、思春期の子どもたちへの接し方等、お話をさせていただきました。

当日ご参加いただいた保護者様におかれましては、お忙しい中、足を運んで下さりありがとうございます。講演後のアンケートでもあたたかいお言葉をいただき、励みになりました。「あせらず、ごまかさず、あさり」とを合言葉に、一緒に子ども育てを頑張りたい。