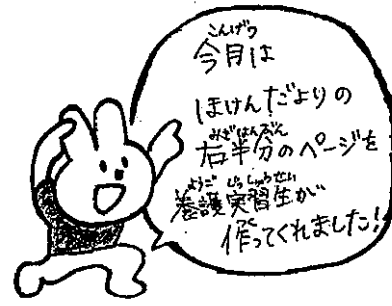


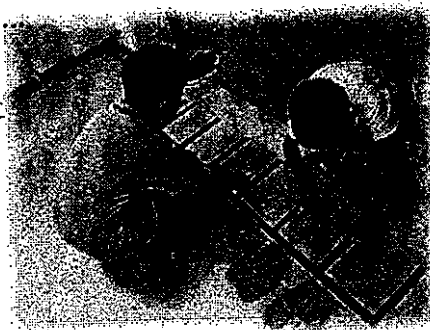
# ほけん 2019 10月 October

# だより



風が冷たくなって、秋を感じるようになりました。上手に衣服を活用して、体調を崩さないようにしたいですね。10月には秋の視力検査を実施します。視力がB以下の場合に、「お知らせ」をお配りしますので、眼科を受診するようにしましょう。

保健委員会のみなでトイレのスリッパの写真を貼りました。効果絶大!! で、次の日から「トイレのスリッパがきれいになってる!!」「前よりもきれいになってる!!」と報告を受けています。みんなが気持ちよく使えるように、次回が気持ちよく使えようね。



## ぐんぐん大きくなっています!

— 9月の身体測定の名学年の平均です —

	男 子				女 子			
	身長 (cm)	4月~のBMI	10月の体重 (kg)	4月~のBMI	身長 (cm)	4月~のBMI	10月の体重 (kg)	4月~のBMI
1年	119.5	2.7	22.3	1.0	118.8	2.8	22.4	1.2
2年	123.4	2.4	23.2	1.2	123.5	2.8	23.7	1.4
3年	130.8	2.8	28.0	1.5	129.5	2.8	27.0	1.3
4年	134.1	2.1	31.3	1.8	135.6	2.9	30.2	1.6
5年	139.3	2.3	33.3	2.0	142.3	2.9	33.8	1.9
6年	147.7	3.1	40.9	2.7	148.6	2.7	40.2	2.2

寝る子は育つ... 21時には寝られるとよいですね。早寝早起き朝ごはん!!

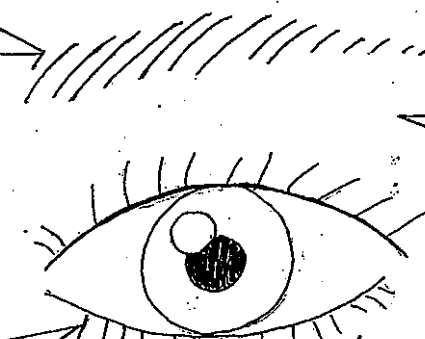
## 10月10日は『目の愛護デー』

私たちの目は、朝起きてから夜寝るまでずっと働き続けています。しかし、ずっと働き続けると目も疲れてしまいます。目のことをもっと知って、目を大切にしましょう。

目はたくさんのものに守られています。

**まゆげ**  
おでこから流れてくる汗が目に入らないように防ぐ。

**まつげ**  
目にゴミが入らないように、カーテンの役割がある。

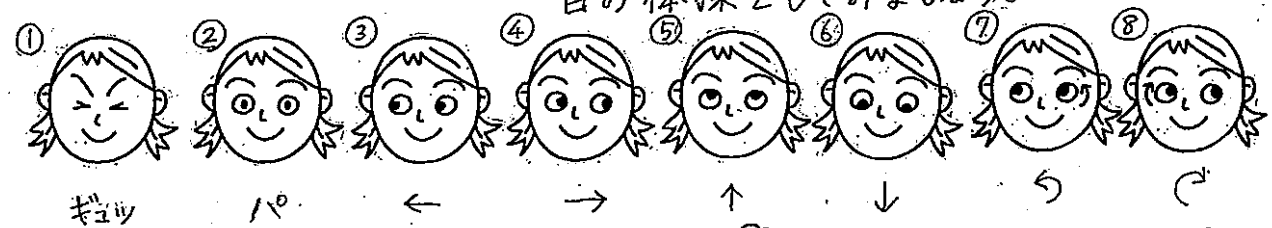


**まばたき**  
なみだを目の全体にゆきわたらせる。

**まぶた**  
目を閉じることで、物が当たった時や、かんそうから目を守る。

**なみだ**  
目の表面をいつもうるおしてあげる。また目に入ったゴミを洗い流す。

### 目の体操をしよう



### OXクイズ

- 前髪が長くても、目に悪いことはない。
- 本やノートから目を30cm以上はなす。

1ヶ月間、みなさんと保健室や教室でお話をしたり、休み時間に遊んだりして、とても楽しかったです。本当にありがとうございました。  
教育実習生 小林真奈

○×クイズ