

# ほけんだより 10月号



泉南市立新家東小学校 ほけんしつ

10月になりましたが、秋はまだ遠く、暑い日が続いています。

とはいえ、急に朝夜の気温が下がり、体調を崩しやすくなるのが、秋です。

急な気温変化にも対応できるように、長袖や制服の上着などを準備して

おくのもいいかもしれませんね。

運動会も近づいているので、体調管理には十分気をつけてください。



スマホやパソコン、タブレットは生活に欠かせないものですね。ふだんから、ゲームで遊んでいる人も多いはず。しかし、長時間見ていると、目の筋肉が緊張

して凝り固まり、目が疲れ、視力が下がる原因にもつながります。

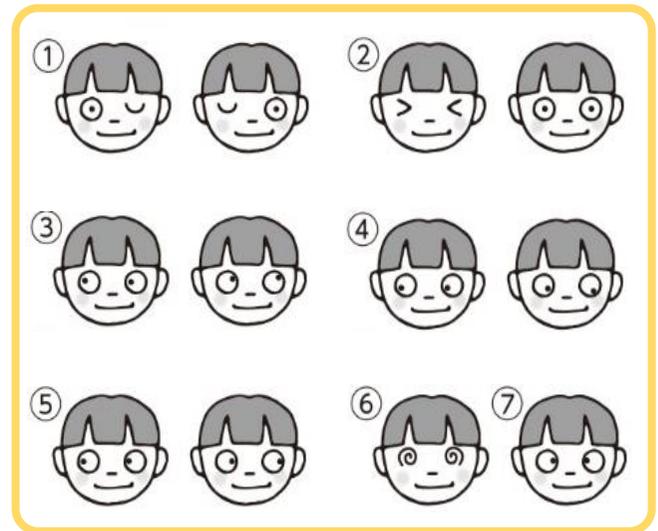
こまめに、目を休めたり、目のストレッチをして、筋肉をほぐして

あげましょう。



## やってみよう 目のストレッチ

- ① 左右交互にウイंक(10~20回)
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く(3回)
- ③ 右眉→左眉を見る(3秒ずつ)
- ④ 右頬→左頬を見る(3秒ずつ)
- ⑤ 右耳→左耳を見る(3秒ずつ)
- ⑥ 右回りにゆっくりと眼球を回す。  
反対からも同じように回す。(2~3周)
- ⑦ 寄り目をしてキープ。(5秒)



## 二計測をおこないました

～ 1学期と2学期の平均値です ～

学年		1年生		2年生		3年生	
測定月		4月	9月	4月	9月	4月	9月
身長	男子	113.7cm	116.6cm	124.7cm	126.8cm	127.9cm	130.3cm
	女子	113.2cm	116.4cm	125.0cm	127.9cm	126.3cm	128.7cm
体重	男子	19.8kg	20.6kg	23.7kg	25.3kg	26.0kg	27.2kg
	女子	20.1kg	21.3kg	26.0kg	27.6kg	25.9kg	27.0kg

学年		4年生		5年生		6年生	
測定月		4月	9月	4月	9月	4月	9月
身長	男子	133.4cm	135.7cm	139.3cm	141.9cm	146.4cm	149.5cm
	女子	134.0cm	137.1cm	139.7cm	142.4cm	150.1cm	152.5cm
体重	男子	30.1kg	31.7kg	35.3kg	37.5kg	38.0kg	39.6kg
	女子	29.2kg	30.4kg	32.4kg	34.2kg	41.9kg	43.7kg

## おうちの方へ

泉南市では、平成28年度より色覚検査が4年生を対象に行われています。

しかし、4年生以下のお子様では、「赤と緑」「青と紫」などの特定の色の組み合わせが見えにくいことに、周囲はもとよりお子さん本人も気がついていない場合があります。

特定の色の組み合わせは、一般的な教材や教具に置いて意図せず使われる

ことがあり、学校生活の様々な場面で見えにくさを感じる可能性があります。

お子さんの話や様子などからお気づきの点、また色の

見え方に関するご不明な点などがありましたら、ご相談ください。

