

ほけんだより 10月

平成27年10月9日 仙台市立中野栄小学校

校庭の木々も、徐々に色づき始めてきました。朝晩も冷え込むようになってきました。
 季節の変わり目で、体調をくずしている人も見られます。
 秋休み中も元気に過ごし、2学期も体調を整えて、学習にスポーツに取り組んでいきましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう。

目の健康のために心がけたいこと

- つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない
- まがみは目にかからないようにする
- テレビやゲームは時間をきめて、それを守る
- ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる

目に負担がかかる生活が続くと、「調節緊張」となって視力低下の原因になってしまいます。
 目の健康のために、日頃から目にやさしい生活を心がけましょう。

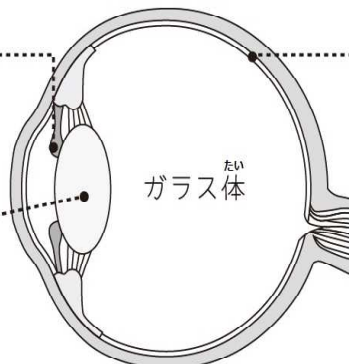
目の見えるしくみって？

虹彩

伸びたり縮んだりして、外からの光（景色）の量を調整します。

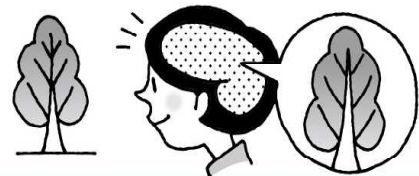
水晶体

入ってくる光を曲げて、網膜にピントを合わせます。



網膜

カメラのフィルムと同じ。ここに像が結ばれて、脳に情報が送られます。



秋の身体計測結果

各学年の平均と春からの増加のようすです。

9/24~29日に、秋の身体計測を行いました。

春から比べると、身長が平均で
1,9~3,8cm
体重が平均で、
0,8~2,5kg
増えています。

4月とくらべて、とても大きくなりました。中には、身長が6,6cmものびた人もいました。

また、夏休み中に、体重が少し増えすぎてしまった人もいました。

食べ物おいしい季節ですが、健康のためにも食べ過ぎに注意しながら、体を動かしていきましょう。

		身長 cm	増加 cm	体重 kg	増加 kg
1年	男	119.4	2.6	22.5	1.1
	女	118.5	2.4	21.9	1.0
2年	男	124.8	3.8	25.4	1.2
	女	125.2	3.3	25.4	1.7
3年	男	132.0	2.8	30.8	2.0
	女	129.8	2.9	27.1	1.7
4年	男	136.0	2.6	32.8	1.4
	女	135.7	3.3	31.0	1.6
5年	男	142.2	2.6	38.9	1.8
	女	144.7	1.9	38.1	0.8
6年	男	148.3	3.7	40.5	2.5
	女	149.6	3.0	39.1	1.9

7つのちがいをさがそう!

右と左の絵のちがいをさがそう。答えは保健室前にはっておきます。

