

あおぞら

N0.6

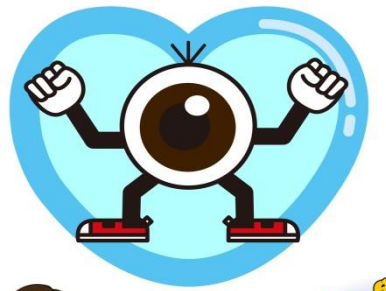
10月号

(保健だよ)

28年10月 志木小 保健室



10月10日は目の愛護デー



みんなで作り上げた志木小の運動会も終わりました。たくさん使った心と身体を休ませることができましたか？
2学期の始まりと同時にスタートした運動会練習。今年は雨が多く思うように校庭での練習が少なかったですが、よく頑張っていましたね。
当日、みんなの一生懸命でキラキラした姿を見て、とても嬉しい気持ちになり、心から感動しました。
10月、もう秋です。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋・・・と、いろいろありますが、みんなはどんな秋にしますか？

☆2学期発育測定の結果です☆



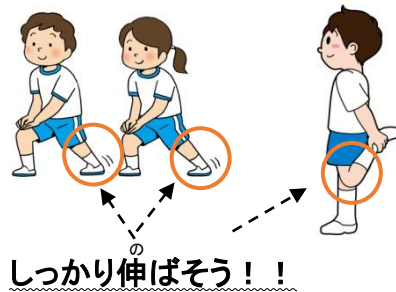
みんなは自分の成長が気になりますか？
測定をしているとき、自分の成長の記録をワクワクしながら聞いている人がたくさんいました。自分の体に興味を持つことはとても良いことです。次は3学期です。楽しみですね！

	身長(cm)			体重(kg)		
	志木小9月	志木小4月	4月から9月の伸び	志木小9月	志木小4月	4月から9月の増え
男子						
1年生	119.3	117.1	2.2	22.2	21.4	0.8
2年生	125.6	122.9	2.7	25.6	24.2	1.4
3年生	131.5	129.8	1.7	28.7	27.8	0.9
4年生	134.2	131.6	2.6	31.0	29.6	1.4
5年生	141.0	139.1	1.9	34.8	33.3	1.5
6年生	149.8	146.8	3.0	39.8	38.1	1.7
女子						
1年生	118.4	116.5	1.9	21.7	21.2	0.5
2年生	124.3	121.5	2.8	25.2	23.6	1.6
3年生	129.2	127.2	2.0	26.8	25.5	1.3
4年生	135.2	132.4	2.8	31.4	29.7	1.7
5年生	143.7	141.2	2.5	36.4	34.7	1.7
6年生	148.8	146.3	2.5	39.2	37.7	1.5

★数値はすべて平均です。

～スポーツを習う高学年で増えています「成長痛」～

成長痛とは、成長期のまだやわらかい子どもの骨の部分に負担がかかることによって痛みを生じる障害です。(病気ではありません)
小学2～5年生ごろはかかと、5～6年生ごろはひざ、と痛む部分が変わります。これは成長期によって大きく成長する部分が違うからです。サポーターをしたり、運動前には必ずストレッチをしたりして、上手につき合っていきましょう。時には、身体を休ませることも必要です。



①どうしてまゆげはあるの？

額から流れる汗や水が、目に入らないようにするためです。

③どうしてまつげはあるの？

目にホコリが入るのを防ぐためです。何かがふれると、まぶたはすぐ閉じるようになっています。

⑤ゲームはしすぎちゃいけないの？

ゲームをやっていると、まぶたの回数が少なくなり、目が疲れてしまいます。1時間以上続けてやらないようにしましょう。

②目が痛いとき、どうして涙が出るの？

目に入ったゴミを洗い流すためです。涙には、目に栄養を運ぶ働きもあります。

④どうしてもものが見えるの？

カメラのような仕組みになっています。目から入った情報が脳に送られることでものが見えています。

私たちは主に、視覚(目)から情報を得ています。毎日働いている目を、休ませることが大切です。

☆目を閉じる☆



1番簡単な方法です。お風呂などで行うと、よりリラックスできます。

☆目のマッサージをする☆



親指で目の周りの骨をやさしく押したり、首や肩を軽くたたいたりしてみましょう。

むし歯治療状況



夏休み中にむし歯治療が終わった人が多く、治療率が58.3%になりました！もし、まだ治療終了通知を先生に出していない人がいたら、再度通知をお渡ししますので、提出または連絡をお願いします。もし、まだ治療を開始していない人がいたら、乳歯・永久歯に関わらずすぐに歯医者に行ってください。