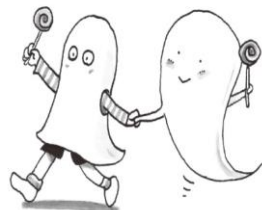


# あおぞら

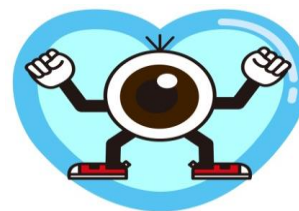
# 10月号

(保健だよ)

令和元年10月 志木小 保健室



## 10月10日は 目の愛護デー



ほけんもくひょう  
～保健目標～

め たいせつ  
目を大切に

しょう

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、とっても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、もうすっかり秋ですね。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、みなさん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)		
	男子					
	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
1年生	118.7	116.6	2.1	21.7	20.8	0.9
2年生	125.2	122.9	2.3	25.0	23.9	1.1
3年生	130.2	127.8	2.4	28.9	27.2	1.7
4年生	136.0	134.4	1.6	31.9	30.4	1.5
5年生	141.6	139.4	2.2	36.7	34.5	2.2
6年生	149.8	146.7	3.1	40.8	38.6	2.2
	女子					
	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
1年生	119.1	116.7	2.4	22.1	21.2	0.9
2年生	123.1	120.5	2.6	23.7	22.5	1.2
3年生	129.3	126.6	2.7	27.5	25.9	1.6
4年生	137.1	134.5	2.5	31.8	30.6	1.2
5年生	143.0	140.3	2.7	36.0	35.1	0.9
6年生	148.6	146.0	2.6	39.0	37.3	1.7



### むし歯を治療していない人

1年生 2人    4年生 3人  
2年生 3人    5年生 3人  
3年生 1人    6年生 3人  
全校 15人

夏休み中にむし歯治療が終わった人が多くいましたが、まだ治療をしていない人が15人います。乳歯・永久歯に関わらずすぐに歯医者さんに行ってください。

**めざせ志木小むし歯0!**



どうして10月10日が

目の愛護デーなのでしょう？

→10を縦にすると...

人の目とまゆ毛に見えるからです!

ゲームをしすぎちゃいけないの？

Q. お母さんが、ゲームしすぎたら視力が落ちるわよっていうんだ。どうして？

A. 近くをずっと見ていると、目のピントを合わせる筋肉(毛様体筋)が働きっぱなしになります。それが続くと、筋肉は緊張して固くなり、どんどん近くしか見えなくなっていきます。これが近視。いま子どもに増えているんです。ゲームに限らず、テレビや勉強、読書でもやりすぎ・がんばりすぎは近視の原因に。ときどき遠くの景色を見たりして、目を休めてあげてね。



みんなも見えたかな？

### 2020年から スポーツの日

10月の第2月曜日は体育の日。でも実はこの体育の日は1999年まで10月10日と決まっていた。10月10日は日本で初めて行われた東京オリンピックの開会式の日。これを記念して、2年後の1966年に体育の日は誕生しました。その趣旨は、みんなが「スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう」です。そして54年目の2020年。体育の日は「スポーツの日」に変わります。前より楽しそうなイメージですね。また2020年と言えば、東京オリンピック。その開催に合わせて、この年だけスポーツの日は7月24日になるそうです。最初のスポーツの日は、日本中がワクワクしていたそうですね。



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。

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。何かかぶれると、まぶたはすぐ閉じるようになっていきます。

わたしたちは主に、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。

