10月 ほけんだより

桶川東小学校保健室
令和4年10月3日

暑さが落ち着き、朝晩はとくに、涼しさが感じられるようになりました。これからもっと気温が下がりますが、とくに朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきます。また一方で、少ないとはいえ、急に気温があがることもあるかもしれません。『ぬぐ』『きる』がしやすい服装で、急なあつさ・さむさによるかぜや体調不良を予防したいですね。

～2学期の発育測定を行いました！～

発育測定平均値（4月との比較）

男子	身長 (cm)		体重 (kg)	
	2学期	伸び	2学期	増え
1年	119.8	2.5	23.0	1.2
2年	124.9	2.0	25.0	1.1
3年	130.7	1.6	29.3	1.3
4年	136.1	2.1	33.3	2.1
5年	142.8	2.5	40.1	2.4
6年	150.0	2.9	42.7	2.5
女子	身長 (cm)		体重 (kg)	
	2学期	伸び	2学期	増え
1年	117.1	2.5	21.5	0.9
2年	124.2	2.2	24.5	1.2
3年	129.9	1.9	28.3	1.3
4年	138.6	3.1	33.9	2.1
5年	145.3	2.5	37.3	1.7
6年	148.6	2.0	39.3	1.6

身長は平均2.3㎝、体重は平均1.6㎏成長しました！

2学期の発育測定を行いました。ぐんと大きく成長する時期は人それぞれで、平均値はあくまでも目安です。人と比べるのではなく、自分の身長や体重の増加の様子や身長と体重のバランスをみてください。生活習慣病の低年齢化が進んでいます。急激に太ったり、無理なダイエットをしたりしないように、成長期であることを十分意識して、よい生活習慣を身につけましょう。



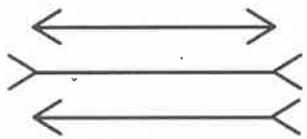
～9月の保健室利用～

けが	病気	その他	合計
247	100	8	355

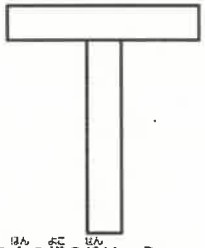
9月は朝晩の気温差が大きかったためか、体調をくずす人が多くなってきました。
10月10日は目の愛護デーです。この機会に、ゲームや動画を見る時間や姿勢・距離に気をつけて、目に優しい生活を心がけましょう。

目はだまされる？ふしぎな「さっかく」

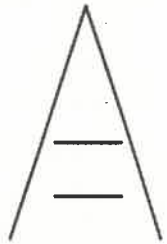
①3本の横の線の長さは…？



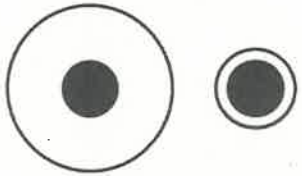
②2つの四角の長さ・太さは…？



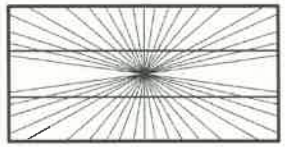
③2本の横の線の長さは…？



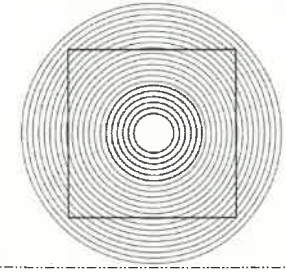
④2つの黒い丸の大きさは…？



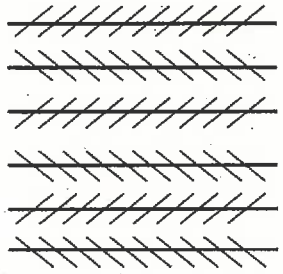
⑤2本の横の線は…？



⑥丸の中にある四角は…？



⑦6本の横の線は…？



じつは、こたえは①～④はすべて「同じ」、⑤～⑦はすべて「まっすぐ（まがっていない）」です。私たちの目はとてもすばらしいはたらきをもっていますが、ふしぎなことに、こんなふうに実際とちがってみえることもあるのです。

（※　こうした「目のさっかく」を使った図形をじっと見続けると、気分がわるくなってしまうことがあります。かならず、ときどき目をはなして休けいするようにしてください。）



7つのまちがいをさがそう！

