

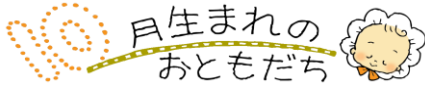
10月

すこやか

あわら市伊井小学校

R1. 10. 1

朝晩の気温が下がり、風邪気味の人が増えてきました。風邪かな？と思ったら、こまめにうがい・手洗いをし、バランスのよい食事を心がけて、早めにねるようにしましょう。



月生まれのおともだち

Happy Birthday

- 1年 Y. Kさん
R. Rさん
M. Hさん
S. Mさん
- 2年 Y. Aさん
M. Tさん
S. Tさん
- 3年 M. Aさん
Y. Tさん
H. Nさん
- 4年 Y. Aさん
A. Nさん
R. Wさん

10月保健行事

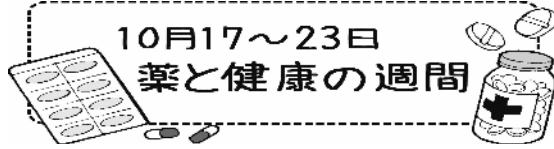
10月保健行事

- 1日(火) スクールカウンセラー来校
- 25日(金) スック持ち帰りデー
- 31日(木) 就学時健康診断



10月17～23日

薬と健康の週間



わたしたちの体にそなわっている「自然治癒力」のはたらきを助けるのが薬のはたらきです。自然治癒力とは、病気やけがを自分で乗り越えるため、本来人間が持っている力のことです。日ごろから自然治癒力を高めるための規則正しい生活（早寝、早起き、朝ごはん）を送るよう心がけましょう。かんたんに薬にたよらなくてもよいような体づくりが大切です。

9月に身長・体重を測りました！

(4月からの身長の伸び・体重の増加)

9月 発育測定

年	男子				女子			
	平均身長 (cm)	平均伸び	平均体重 (kg)	平均増加	平均身長 (cm)	平均伸び	平均体重 (kg)	平均増加
1	119.2	2.8	22.5	0.6	117.3	2.8	21.2	0.4
2	121.9	2.8	22.7	0	126.1	2.1	26.7	1.0
3	131.2	3.3	28.7	0.7	129.6	3.1	27.6	0.7
4	138.2	2.9	34.6	1.8	136.0	2.9	30.7	0.8
5	139.9	3.0	35.5	1.6	145.0	3.4	38.2	1.4
6	147.5	2.8	38.0	1.4	153.7	2.9	46.5	0.9



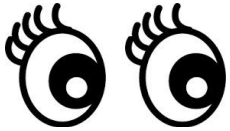
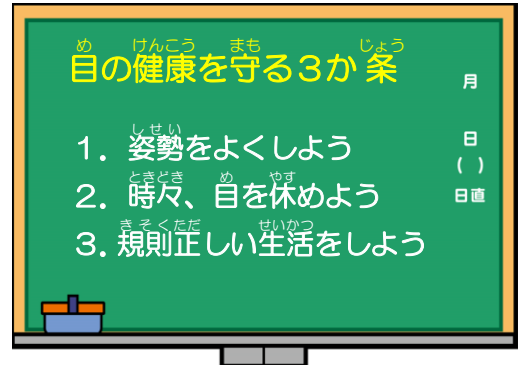
9月初旬に身長を測りました！全学年平均3cm前後身長アップ。特に3年生、5年生は平均3cm以上伸びていました。6年生で、1番伸びた人で4.1cm。成長期に入ってきていますね。しかし、高学年のみなさんの中にはそんなに伸びていないと心配している人もいることでしょう。身長の伸びは一人ひとり違うので、身長や体重のことで心配なことがある人は、いつでも保健室に来てくださいね。



10月の保健目標！「目を大切にしよう」

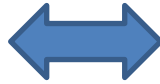
10月10日は目の愛護デーです。「10」「10」を横にすると、人の顔の目とまゆ毛に見えるからです。目は毎日、みなさんがいろいろなものを見たり学んだりするためにがんばってくれています。

学校では、毎朝「目のたいそう」をしています。目づからをつけるために、正しく、まじめにやっていますが「アイストレッチ」「ブロックストリング」をみなさんの家庭でもやって見せてあげて下さいね。



7つのまちがいをさがそう

目は働いています！
休ませることが大切です



こたえは保健室で・・・

目は働いています！
休ませることが大切です

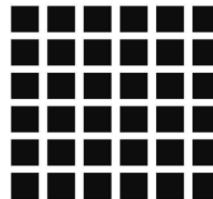


！どう見える？！
ふしぎな
「目のさっかく」

① たての線とよこの線の長さ



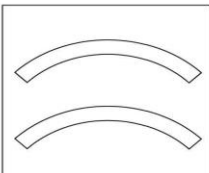
④ 白い線がかさなるところに…？



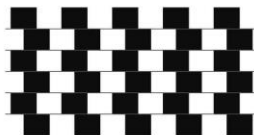
⑤ 2つの小さい四角は？



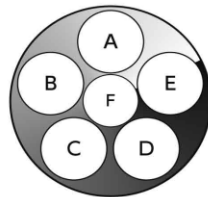
② 2つのおうぎ形の大きさは？



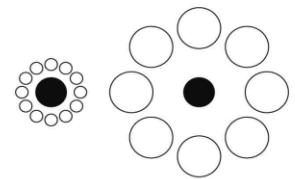
③ よこの線は曲がっている？



⑥ A～Eの丸の大きさは？



⑦ 2つあるまん中の黒い丸は？



じっさいには…？



- ① たてのほうが長く見えますが、同じ長さです
- ② 下のほうが大きく見えますが、同じ大きさです
- ③ ななめに見えますが、すべてまっすぐです
- ④ 黒いかげが見えますが、何もありません
- ⑤ 色のこさがちがって見えますが、同じです
- ⑥ 少しずつちがって見えますが、同じ大きさです
- ⑦ 左のほうが大きく見えますが、同じ大きさです

（注意）これらの図形を長い時間じっと見続けると、気分が悪くなってしまうことがあります。ときどき目をはなして、休けいを取りましょう。