



# のびのびすくすく 10月

H30. 10. 1 吉田小 ほけんしつ

朝晩の空気がずいぶん涼しくなり、秋を感じるようになりました。秋といえは「読書の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」などいろいろな楽しみ方がありますが、みなさんはどんな秋を過ごすのかな？ 衣服の調節が難しい時期ですが、体調をくずさないように気をつけましょうね。



が つ ほけんぎょうじ

## 10月の保健行事



日	曜日	行事	対象学年
4	木	就学時健康診断	H31入学予定児童
17～ 21	木～日	アウトメディアチャレンジ 10月22日提出	全学年
17～ 23	木～火	修学旅行前健康観察 24日(水)提出	6年生

## 2学期発育測定の結果

この1学期でどれだけ成長したかな？ (9月実施)

学年		男子		女子	
		身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1	平均	/		116.8 (+1.3)	21.7 (+1.0)
2	平均			125.9 (+1.1)	28.9 (+1.7)
3	平均	131.5 (+0.8)	31.7 (+1.7)	129.2 (+1.0)	32.3 (+1.6)
4	平均	137.7 (+0.7)	35.4 (+1.4)	134.2 (+1.3)	28.6 (+1.6)
5	平均	142.9 (+1.1)	36.8 (+1.3)	146.3 (+0.8)	43.7 (+1.9)
6	平均	148.9 (+1.3)	41.6 (+2.1)	150.8 (+0.9)	43.2 (+1.1)



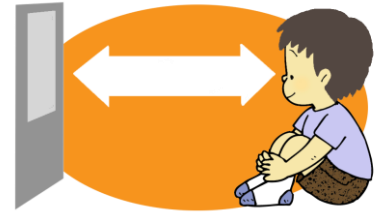
成長には個人差があります。少しずつみなさん大きくなっていました。

( )内は、7月との比較



10月10日は「目の愛護デー」（目をかわいがって大事にする日）です。目は一度わるくなってしまおうと、なかなか元に戻すことは難しいです。2つしかない大切な目です。下の3つの約束を守り、いつまでもキラキラの目でいてくださいね♪

- その1・・・前がみが目にかからないようにする。
- その2・・・勉強するときや、本をよむときは背中をまっすぐにする。
- その3・・・テレビやゲームは時間を決めて、はなれて見る。



## 目にやさしいことしてありますか？

### ふだんから目をたいせつにしよう



ながまえがみちういめきず  
長い前髪注意。目を傷つけます。



きたないてでさわ  
きたない手でさわってはダメ。



どくしょじかてもと  
読書や字を書くときは手元と部屋の明るさに注意。



かさ  
かさ  
かんちういかわ  
乾そう注意。乾いた目はつかれやすくなります。



たもの  
食べ物もたいせつ。栄養のバランスを考えてしっかりと食べよう。