



令和6年10月2日
杉並区立松庵小学校

厳しい暑さも和らぎ、秋が深まってきました。朝・夜の寒暖差が大きいため体調を崩す人が多くなります。出かける前にお家の人とその日の気温や自分の体調に合わせた服装をチェックしてみましょう。

この時期は衣服で体温調節

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってきます。期です。「今日は暑いな…」「夕方になると、ちょっと寒いかも!？」というときは、カーディガンやジャンパーなどはおりもので体温調節をしましょう。下着も大切です! 汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。

毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。

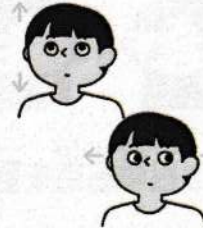


今月の保健目標 目を大切にする

10月10日は「目の愛護デー」とされています。「10」を横にすると目と眉毛のように見えることが由来です。夜おそくまで動画を見ていたり、ゲームをしていたりすると、目が疲れやすくなります。目に優しい生活を心がけましょう。

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

まゆげマン

頭からの汗からガード!

まぶたマン

外傷や乾燥などからガード!

まつげマン

ほこりやゴミ、涙の蒸発などからガード!

なみだマン

目に栄養を送って、乾燥からもガード!

まばたきマン

なみだを全体に行き渡らせて目をガード!

アイレンジャー参上!
大切な目を守るんジャー!

め はい どうする？目にゴミが入ったとき

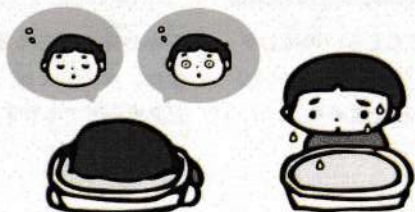
ぜったい め 絶対に目をこすらない



ちい 小さいゴミは、ゆっくりまばたき
(なみだであらなが洗い流す)



せんめんき みず は 洗面器に水を張ってまばたきする



がんかいいん じゅしん となれないときは眼科医院を受診



め きけん 目をけがしたときの危険なサイン



め ふつう み 目のけがは、普通にみただけでは眼球に傷がついていることや、目の
おく いじょう 奥に異常があるはわかりません。

- けがをした部分の痛みが続く
- 目が赤い
- 見え方がおかしい
- 吐いてしまう
- 目が開けられない



しょうじょう み ばあい かなら がんか じゅしん こんな症状が見られる場合は必ず眼科を受診しましょう。

がつ したいそくてい 9月の身体測定がおわいました

		しんちやうへいきん 身長平均 (cm)			たいじやうへいきん 体重平均 (Kg)		
		4月	9月	の伸び	4月	9月	ふ増え
男子	1年	116.8	119.3	2.5	21.6	22.5	0.9
	2年	124.8	127.5	2.7	26.1	27.6	1.5
	3年	129.1	131.3	2.2	26.7	28.2	1.5
	4年	134.6	136.5	1.9	30.1	30.5	0.4
	5年	140.0	143.1	3.1	33.8	36.3	2.5
	6年	146.5	149.7	3.2	36.4	38.9	2.5
女子	1年	116.1	118.5	2.4	21.1	22.1	1.0
	2年	121.8	124.6	2.8	23.8	25.2	1.4
	3年	128.3	130.6	2.3	27.2	28.0	0.8
	4年	133.6	136.2	2.6	30.4	32.6	2.2
	5年	143.6	146.9	3.3	34.9	37.2	2.3
	6年	147.5	149.7	2.2	39.9	41.3	1.4

保護者の方へ

中秋～晩秋にかけて注意したいのがかぜやインフルエンザなどの感染症です。急に寒くなったり、暑さがぶり返したりする時期なのでお子さんの体調管理にお気をつけてください。

まだ予防接種を行っていないお子さんがほとんどと思われるので、手洗いうがいの徹底をお願いいたします。ハンカチやティッシュを携帯していないお子さんも見られますので、今一度ご家庭からもハンカチ・ティッシュの携帯の声かけをお願いいたします。