

10月

保健だより

令和7年10月10日

中能登町立鹿西小学校

2学期は運動会、マラソン大会からはじまりいろいろな行事があります。

学校以外の活動もあり、毎日忙しい人もいますが、休める時はしっかり休みましょう。

自分が元気かどうかをしておくために、毎朝チェックしましょう。

自分で健康チェック



- ①昨夜はぐっすり眠れた
- ②顔色はいつもと同じ
- ③体の調子はいつもと同じ
(だるさや疲れは感じない)
- ④朝ごはんをおいしく食べた
- ⑤うんちが出た



秋が深まると、朝夜と日中の気温が大きく変わります。気温差に体がなれず体調がおかしくなりやすく感染症がはやりだす時期です。

上着などの服装で暑たり、ぬいだりしながら毎日を元気にすごしましょう。

大きくなったね

4月と9月の身体測定から

		身長(センチ)			体重(キログラム)		
		4月	9月	増減	4月	9月	増減
男子	1年	115.4	118.5	3.1	21.4	22.7	1.3
	2年	123.2	126.1	2.9	23.5	24.2	0.7
	3年	129.8	132.0	2.2	29	31.5	2.5
	4年	132.5	134.7	2.2	29	31.5	0.8
	5年	135.7	138.5	2.8	30.2	32.7	1.7
	6年	147.6	151.2	3.6	39.5	42.0	2.5
女子	1年	118.7	121.4	2.7	24.6	25.3	0.7
	2年	121.1	123.5	2.4	23.3	24.3	1.0
	3年	129.9	132.6	2.7	27.7	28.8	1.1
	4年	134.6	136.8	2.2	31.1	31.8	0.7
	5年	141.2	144.1	2.9	35.1	36.4	1.3
	6年	148.7	151.0	2.3	43.1	43.5	0.4



身長は伸びる時期や量はそれぞれ。身長と体重がバランスよく成長していることが大切です。

10月10日は目の愛護デー



目~目~クイズ王になろう!

遠くが見えにくくなる「近視」、近視になるのは遺伝だけではなく、毎日の生活習慣によって「近視」になりやすくなると考えられています。

Q1 AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち? どこが悪いかな?

A B どちらか

Q2 前髪が長いほうがいい。○かな×かな?

どちらか

Q3 ゲームをするときの部屋の明るさはどれくらいがいい?

A 真っ暗 B まぶしいほど明るい C ちょうど良い明るさ どちらか

目にやさしい生活しているかな?
ふり返りながらクイズをしてみよう!!

Q4 次の中から目に良い生活習慣をすべて選んでね

A 1日2時間程度、外で遊ぶ時間を取る
B 規則正しい生活を心がける
C バランスの取れた食事をする
D ときどき遠くの景色を見る どちらか

Q5 □に入る言葉は何か?

ゲームをするときは、1時間に1回は15分くらい□を休める どちらか

Q1 寝転ぶと目と本の距離が近くなって目が悪くなる原因に。本との距離が左右で違くと右目と左目の視力に差が出てしまうかも。 どちらか… A

Q2 前髪が長いと目に入って、傷をつけてしまうかも。前髪は目にかからない長さにしよう。 どちらか… X



ドライアイ注意
まばたきをしないと、目がかわいてしまうので目によくないよ。

Q3 部屋が暗すぎて目も明るすぎても目が悪くなる原因になるよ。 どちらか… C

Q4 目に優しい生活＝規則正しい生活と覚えておこう。 どちらか… 全部

Q5 近くをずっと見てると目が疲れてしまうよ。適度に休憩しよう。 どちらか… 目