



きおんさ ちゅうい
気温差に注意しよう！

あき くうき 秋の空気になってきたこの時期は、日よっての気温差の大きい季節の変わり目です。
きおん さ 気温の差に対応できるように、うわぎ ぬ き ちようせつ 上着の脱ぎ着で調節 しましょう。

また、かぜをひく人が増える時期です。「かぜかな？」と思ったら無理はせずに早めの休養をとりましょう。予防には「手洗い・うがい」「早寝・早起き・朝ごはん」が基本です。

こたえはウラ

【今月の保健目標】
め たいせつ 目を大切にしよう。

じゅう(10)がつ とお(10)か
〇月〇日
め 目の愛護デー

ふだんから目をたいせつにしよう

長い前髪注意。目を傷つけます。
きたない手でさわってはダメ。
読書や字を書くときは手元と部屋の明るさに注意。
かさ 乾そう注意。乾いた目はつかれやすくなります。
かさ 食べ物もたいせつ。栄養のバランスを考えてしっかり食べよう。

めがねの雑学クイズ

◆日本にめがねを伝えたのは誰でしょう？

- ① マルコ・ポーロ ②ペリー
- ③フランシスコ・ザビエル

◆日本で最初にめがねをかけた有名な人は誰でしょう？

- ①徳川家康 ②織田信長
- ③豊臣秀吉

10月の保健行事



1日(火)	視力検査	6年生
2日(水)	視力検査	5年生
3日(木)	視力検査	4年生、3くみ
4日(金)	視力検査	3年生
7日(月)	視力検査	2年生
8日(火)	視力検査	1年生

あき しりよくけんさ 秋の視力検査を行います！

普段めがねをかけている人は、視力検査の目にも恐れずに持ってきてくださいね！
見えにくい様子がある場合にはご家庭にお知らせします。今回、受診報告書は添付しませんが、早めの受診をおすすめします。



あさ けんこうかんさつ ねが
朝の健康観察をお願いします

かんせんしょう 感染症 が流行 する季節になりました。舞岡小学校 では9月にインフルエンザA型発症 の報告を受けています。家庭で登校前に朝の健康観察をお願いいたします。朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性がありますので、早めの休養をおすすめします。また体調不良で欠席する際は、主な症状と体温をお知らせください。

がっこう 学校で具合が悪くなった場合、体調によっては発熱がなくてもお迎えをお願いすることがあります。保護者の方に連絡がつくよう、またお迎えの体制を整えていただきますようよろしくお願いいたします。



がっ はついくそくていけっか
9月 発育測定結果



	ねんせい 1年生		ねんせい 2年生		ねんせい 3年生		ねんせい 4年生		ねんせい 5年生		ねんせい 6年生	
	だんし 男子	じょし 女子	だんし 男子	じょし 女子	だんし 男子	じょし 女子	だんし 男子	じょし 女子	だんし 男子	じょし 女子	だんし 男子	じょし 女子
しんちょう 身長 (cm)	120.1 (117.0)	118.7 (116.2)	126.1 (123.2)	123.1 (120.2)	130.0 (128.0)	129.7 (126.7)	136.6 (134.7)	135.7 (133.0)	142.0 (138.8)	139.2 (136.3)	150.8 (148.3)	149.5 (147.2)
たいじゅう 体重 (kg)	22.4 (21.2)	21.7 (20.9)	25.9 (24.5)	24.3 (23.0)	31.8 (27.4)	28.9 (27.3)	32.0 (30.4)	29.9 (28.7)	37.4 (34.7)	34.5 (32.1)	43.2 (41.1)	43.2 (41.7)

()内は4月測定時の舞岡小の平均値です。

9月上旬に発育測定(身長・体重)を実施しました。4月と比べると、どの学年も成長している様子がよくわかります。この表は平均値ですので、参考にしてください。成長の仕方には個人差があり、一人ひとりちがいます。健康手帳に記録した自分の成長の様子を見て、身長と体重がバランスのよく成長をしているかを確認しましょう。また、健康手帳の「身長と体重のバランス」の表も活用してみましょう。

目がピンチ！ドライアイとは…



ドライアイってなに？

なみだの量がへったり、かわきやすくなったりすることで、目の表面が十分に守られていない状態を「ドライアイ」といいます。

ドライアイになるとどうなるの？

目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下につながることもあります。

ドライアイチェック！

5つ以上あてはまる または 10秒間まばたきをがまんでできなかった場合はドライアイかもしれません。

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目がつかれている | <input type="checkbox"/> 涙が出る |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 不快感がある |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い | <input type="checkbox"/> 重たい感じがする |
| <input type="checkbox"/> 目がごろごろする | <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい |



10秒間

まばたきをせずに
いられますか？

めがねの雑学クイズ こたえ

◆こたえは③

フランススコ・ザビエルがめずらしいおみやげとして持ってきたといわれています。

◆こたえは①

徳川家康が老眼鏡として愛用していたといわれています。