



## 10月のほけんもくひょう

### 目を大切にしよう!

あつ すこ  
 きびしかった暑さも、少しづつおさまってきました。  
 ひるま ときどき あつ やん  
 昼間は、まだ時々、暑いと感じることもありますが、  
 あさよる じま  
 朝夜は、だいぶすずしくなりました。この時期は、  
 たいちやう ひと おお ねつ あつ おも いちじ  
 体調をくずす人が多いです。夏の暑さで思っている以上に、  
 たいりょく おちて いる こと や、き おん へんか おお  
 体力がおちていることや、気温の変化が大きいため、  
 からだ たいせつ せいじん  
 体がつかれやすくなっていることが主な原因です。



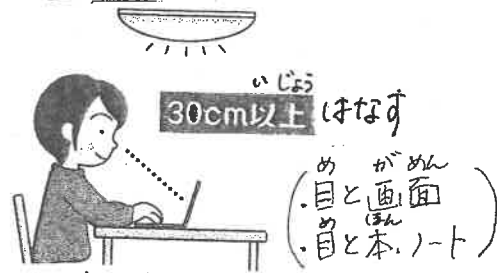
うすい うえき  
を着て、うそせ  
しましょう。



## 大切な目を守りましょう



● 明るいところで見る



● しせいに気をつける



● 時々、目を休ませる



● 定期的に眼科医で



## 見え方のふしぎ 目の「さっかく」

**A** タテの線とヨコの線は同じ長さ?

**B** まん中の●は同じ大きさ?

**C** 長いヨコの線はすべてまっすぐ?

**D** 3本のヨコの線は同じ長さ?

**E** □はゆがんでいない?

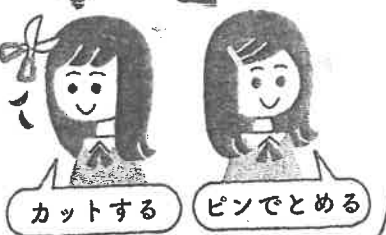
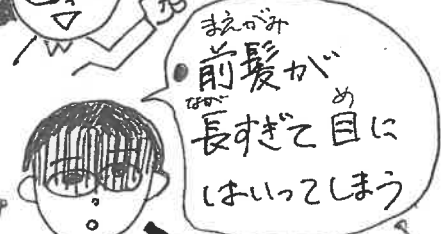
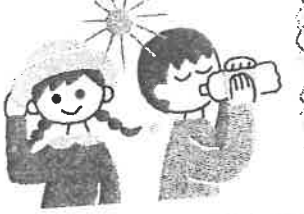
**F** 2つの○は同じ大きさ?

◎ 答え: A~Fはすべて「はい」です。 どう見えたかな?  
 ◎ 見る時の注意: 長い時間じっと見つげると、豆頭がくらくらしたり、  
 気持ちが悪くなったりすることがあります。  
 つかれたら、目をはなして、休けいしましょう。



## じぶんで健康かんり!

● 秋でも水分ほきゅうしよう!



● もしかして...  
 花粉しょう? 鼻水、くしゃみ、秋も注意しよう!  
 ヨモギ



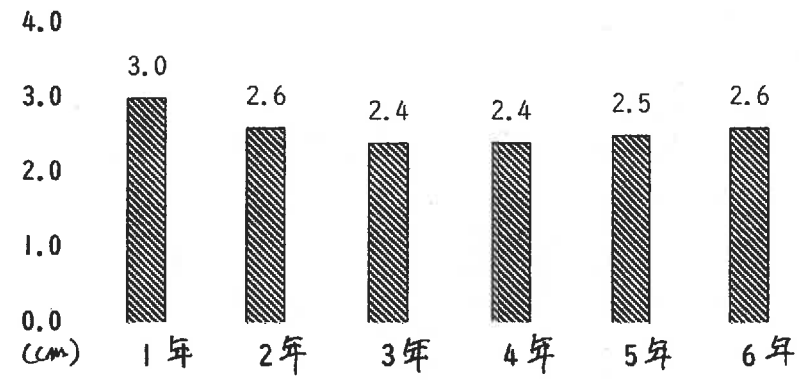
# 9月の発育測定の結果! (全員測定できて平均を出しました)

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
男	身長 (cm)	120.8	123.4	131.5	137.1	143.5	151.3
	4月からの伸び (cm)	3.0	2.6	2.4	2.4	2.5	2.6
	体重 (kg)	22.9	24.1	30.0	32.4	38.8	44.1
女	身長 (cm)	116.1	123.2	130.0	140.2	142.5	151.0
	4月からの伸び (cm)	2.6	2.7	2.6	3.1	3.3	2.1
	体重 (kg)	20.7	23.3	27.8	34.0	36.1	42.0

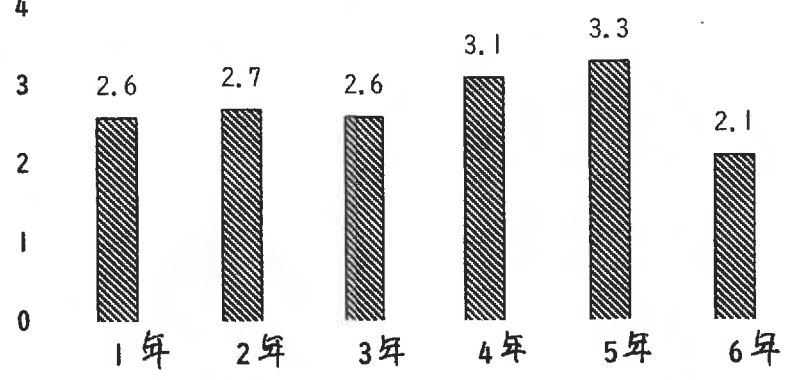
## スポーツの秋 けがに気をつけよう。

- 始める前に準備うんどう
  - 足裏をきたえる
    - 走ったり、とんだり、ふみこんだり
    - しっかりできるかな?
    - 家で「はだして」すこしてみよう
- 体をつくる 食事をとる
  - エネルギーになる ごはん
  - たんぱく質 (まかな肉など)
  - 便つをよくなる やさい、きのこをたべよう
  - 体がやわい人は家でやるくストレッチ
- 集中力をつける
  - すいみんや 休むをしっかりとる
  - つかれをのこさない

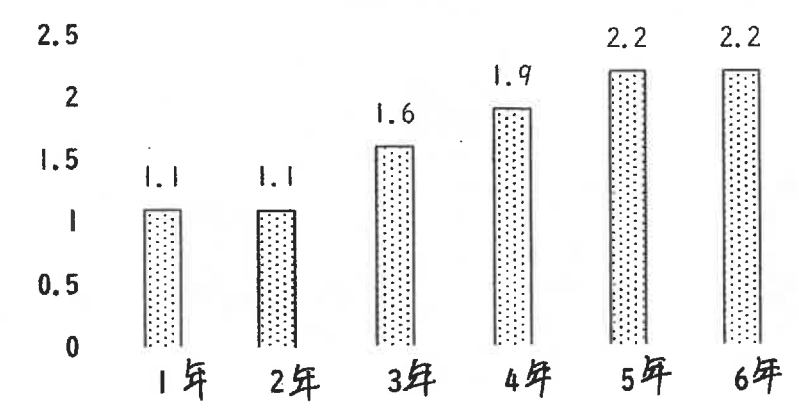
男：身長 4月からの伸び (cm)



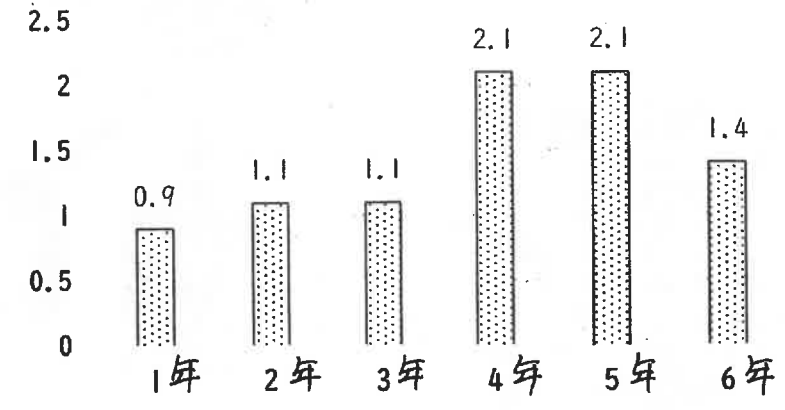
女：身長 4月からの伸び (cm)



男：体重 4月から増えた重さ (kg)



女：体重 4月から増えた重さ (kg)



4月の平均と9月の平均をくらべてみました。

- 身長：男子は、どの学年も、同じくらい伸びていました。とくに1年生は3cmも大きくなっていて、すごいですね。
- 体重：男子は、学年がすすむにつれて増えかたが大きくなっていました。

女子は、とくに、4年、5年が「大きく」伸びています。体が大きく変わる時期ですね。

- 身長：女子は、身長と同じように、4年、5年が「ほかの学年より」大きく増えています。