

ほけんだより ~10月号~

10月に入って、ようやく涼しい風がふき、過ごしやすくなってきました。昼間と朝晩の気温差が大きい時季なので、体調も崩しやすくなります。栄養をしっかりと、早寝早起きを心掛け、子どもたちだけでなく、保護者の方も健康な毎日を過ごしてください。



★10月の保健目標★

め 目をたいせつにしよう

◇目の健康チェック◇

- 右の項目で、長い時間つづく症状が5つ以上あれば、要注意！
お医者さんに相談しましょう。
- 目が疲れやすい
 - 目が痛い
 - 目やにが多く出る
 - 何もしていないのに涙が出る
 - 目がゴロゴロする
 - 視界がかすむ
 - 目が乾いた感じがする
 - 目がかゆい
 - 目が重たい感じがする
 - 光がまぶしく感じられる
 - 何となく目に不快感がある
 - 目が赤い



目のつがれきとる

目玉リフレッシュマッサージ

- 1 めをギュッとつぶります
- 2 めをおおきくみひらきます
- 3 ひだりをみます
- 4 みぎをみます
- 5 うえをみます
- 6 したをみます
- 7 めをひだりまわりうごかします
- 8 さいごにみぎまわりうごかします

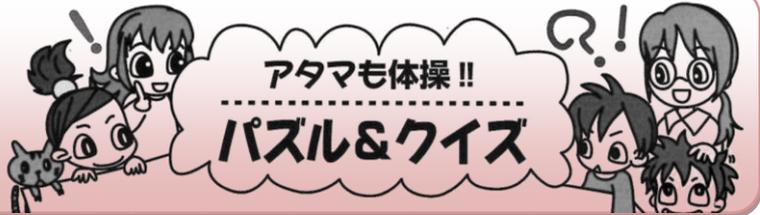
先月の児童集会でも保健委員会の児童が紹介した目玉リフレッシュマッサージです。目の疲れはあなどれません。疲れ目をそのまま放置しておくと、頭痛、肩こり、イライラなど、さまざまな症状につながってしまいます。目を休める工夫をする、まばたきの回数を増やす、などして目をいたわりましょう。

こんげつ 10 日は目の愛護デーです。

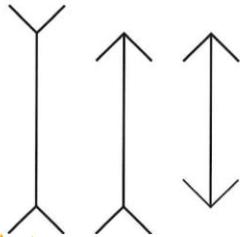
ひごころから目を大切にしている生活を送っていますか？

目の錯覚を利用した不思議な図形クイズを紹介するので、

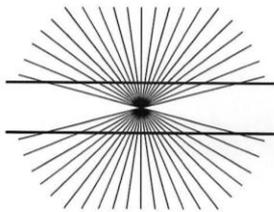
目の不思議を体験してみましょう！！



① 3本の線は同じ長さかな？
それともちがうかな？



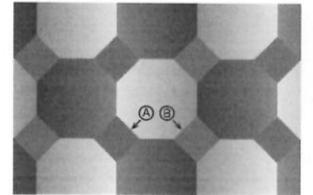
② ヨコの線はまっすぐ？
それとも曲がっている？



③ 四角は正方形？
それとも長方形？



④ AとBは同じ濃さ？
それともちがう濃さ？



ちゅうい

イラストを長く見続けると、気分がわるくなる
ことがあるので、そうなる前に目をはなしまし
よう。



〈どうして錯覚が起こるの？〉

目から入った情報は、脳で補われてはじめて「見える」のですが、その補うときに、現実とは違う「ズレ」がおこってしまうことがあるのです。どうしてそのようなズレがおこってしまうかは、はっきりしたことがわかっていません。不思議ですね。

こたえ：①すべて同じ長さ ②横の線はまっすぐ(定規をあててみよう)

③どちらも正方形 ④どちらも同じ濃さ



はついくそくていけっか 発達測定結果のお知らせ

平均値	身長 cm	体重 Kg
1年 男	119.3	22.5
	118.9	22.1
2年 男		
	124.1	24.5
3年 男		
	130.0	27.5
4年 男		
	136.5	30.3
5年 男		
	144.5	35.4
6年 男		
	148.7	38.3

9月に測定した平均値を載せました。4月の発達測定との平均値と比べてみると全体的に身長が約2cmほど高くなっています。次回の発達測定は1月です。

成長には個人差がありますので、他の人と比べずに自分の成長をみましょう。

