

# ほけんだより 10月

令和 5年 10月 3日  
渋谷区立広尾小学校  
保健室

「暑い」から「寒い」へ…季節の変わり目です。夏のころに比べて、昼が短く、夜が長くなってきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすいです。暑さ、寒さを衣服で調整できるように、薄い上着が1枚あると安心ですね。

## がつはついくぞくていけっか 9月発育測定結果

どの学年も身長は約2 cm、体重は約1.5kgの増加がありました。  
みんなそれぞれのペースで大きくなっています♪



	身長 (cm)				体重 (kg)			
	男子		女子		男子		女子	
1年生	120.9	↑2.2	121.4	↑2.6	22.8	↑1.3	23.0	↑1.3
2年生	125.9	↑2.6	124.6	↑2.5	24.6	↑1.2	24.8	↑1.3
3年生	130.7	↑1.8	130.8	↑2.0	28.2	↑1.1	28.4	↑1.5
4年生	136.0	↑1.9	138.4	↑2.5	31.0	↑1.7	33.0	↑1.5
5年生	141.6	↑2.2	143.6	↑2.6	36.0	↑1.7	37.2	↑2.2
6年生	151.0	↑3.2	150.1	↑2.2	47.1	↑3.3	39.8	↑1.9

## 10月の保健目標 目を大切にしよう!

「百聞は一見に如かず」ということわざを知っていますか。「人から何度も聞くよりも、一度実際に自分の目で見た方が確かである」という意味です。こんなことわざがあるくらい、人は目からの情報に頼っています。それほど大切な目について考えてみましょう。

## 疲れ目 チェック

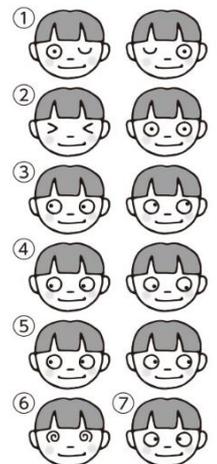
- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている感じがする
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。



## やってみよう 目のストレッチ

- ① 左右交互にウインク……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



タブレットや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。