



白沢小学校
保健室
令和5年10月

☆ おうちの方と読みましょう。

10月になり季節が移り変わっていくのを感じます。もう「秋」ですね。なにをしても気持ちのいい穏やかな季節。読書の秋📖、スポーツの秋🏈、芸術の秋🎨。好きなことをより深めるのも、いままであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。

10月は行事がたくさんあります。きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、体にも心にも栄養をたくさんあげてくださいね！

ほけんもくひょう
保健目標

めたいせつ
目を大切にしよう



10月10日は、目の愛護デー



愛護デーは、目を大切にしようという日です。みなさんは目の健康を意識して生活していますか？
目にやさしい生活を心がけましょう。

べんきょう どころ 勉強や読書をするときは	にちじょうせいかつ 日常生活では	ゲームをするときは
- 本やノートから目を30センチ以上はなしましょう。 - 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう。 - 部屋を明るくしましょう	- 前髪は、目にかからないようにしましょう。 - 目を休ませるために、すいみんを十分とりましょう。 - バランスのよい食事で目に栄養を与えましょう。	- ゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう。 - ゲームをする時は、1日1時間までにしましょう。 - 意識してまばたきをしましょう。

まる——さんかく——

○や△にはなるけど、□にはならないもの、なーんだ？

ほかに、点になったり曇ったり細めたり長くなったり、「目」がつく表現は100個以上もあります。

さて、私たちの脳に送られる情報の約80%は、目から入っています。「脳の出張所」と言われるほど大切な器官ですが、起きている間ずっと働き続けた目はお疲れです。たっぷり睡眠時間をとって目を休ませてあげましょう。

ちなみに…「目を四角にする」という表現はありませんが、目で物を見る働きのことを「視覚」と言いますよ。

こた 答えは『目』

め まる 目を丸くする
め さんかく 目を三角にする

おどろ 驚いて目を大きく見開くこと
おこ 怒って怖い目つきになること

4月からこんなに大きくなりました！！

身体計測を行いました。4月に行った時より、心も体も着実に成長していますね。

学年	男女	平均身長	4月より	平均体重	4月より
1年	男	119.9 c m	2.5 c m ↑	23.2 k g	0.5 k g ↑
	女	118.7 c m	2.1 c m ↑	22.4 k g	0.8 k g ↑
2年	男	128.6 c m	4.1 c m ↑	28.0 k g	3.4 k g ↑
	女	124.5 c m	3.0 c m ↑	24.6 k g	0.8 k g ↑
3年	男	130.8 c m	2.1 c m ↑	29.7 k g	1.7 k g ↑
	女	130.4 c m	2.5 c m ↑	30.4 k g	1.9 k g ↑
4年	男	137.2 c m	2.6 c m ↑	34.9 k g	1.6 k g ↑
	女	136.5 c m	3.0 c m ↑	34.6 k g	3.0 k g ↑
5年	男	145.0 c m	3.4 c m ↑	38.8 k g	2.6 k g ↑
	女	143.4 c m	3.7 c m ↑	37.0 k g	2.2 k g ↑
6年	男	147.2 c m	2.9 c m ↑	42.1 k g	2.1 k g ↑
	女	149.7 c m	1.6 c m ↑	43.4 k g	1.7 k g ↑

いちがっき ほけんしつらいしつじょうきょう 一学期の保健室来室状況

保健室来室人数

760 人

けが	びょうき 病気
1位 さっかしょう 擦過傷	1位 づつう 頭痛
2位 だぼく 打撲	2位 ふくつう 腹痛
3位 はなぢ 鼻血	3位 きもわる 気持ちが悪い



校庭で転んだ時は、洗ってから保健室に！

夏休み後生活習慣チェック

ご協力ありがとうございました！

～本校の現状～

- ・規則正しい生活を送っている児童が多くみられた。
- ・毎朝欠かさず朝食を食べる児童が大半を占めていた。
- ・各ご家庭でのメディア使用時間に、差はみられたものの、メディアの時間を守っている児童が多くみられた。
- ・各学年を通して、睡眠不足・寝る時間が遅い児童が多くみられた。

感染症情報



宇都宮市の小・中学校において、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザが流行しています。また、市内において新型コロナウイルス感染症により学級閉鎖になっている学校もみられます。規則正しい生活を送ること、うがい手洗いの徹底することを心掛けるようにしてください。