



白沢小学校
保健室
令和4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ね。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月は運動会もあります。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



め あいご
10月10日は、目の愛護デー



め やさ せいかつ こころ
～目に優しい生活を心がけていますか？～

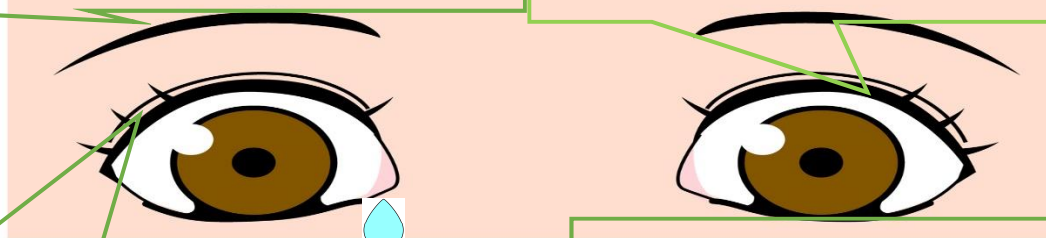
テレビやパソコン、スマホやゲームに囲まれた私たちの生活。なにげなく使っている目だけけれど、気を付けていないとドライアイや眼精疲労など、さまざまな目のトラブルをまねきます。一度、自分の普段の生活を振り返ってみましょう。目の働きや仕組みを知って、目を大切にしましょう。

まゆげ

かたほう やくほん あせめ はいふせ
片方に約650本。汗が目に入るのを防ぎます。

まつ毛

かたほう
片方に50～100本。ゴミが入るのを防ぎます。



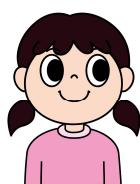
まぶた

かいすう ふんかん かい
まばたきの回数は、1分間に15～20回
まばたきで目に涙をいきわたらせます。

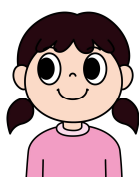
なみだ

めぐすり てきぶん ひょうめん
1日に目薬20～30滴分、目の表面を
うるおし、細菌などの感染を防ぎます。目
に栄養を届けます。

やってみよう！目の体操！



① みぎ
右をみる



② ひだり
左をみる



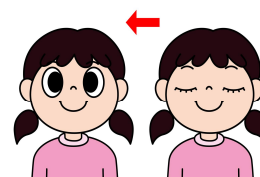
③ うえ
上をみる



④ した
下をみる



⑤ ぎゅーと目を
つぶる



⑥ パツと目を
あける



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	121.8 c m	3.0 c m ↑	25.0 k g	1.7 k g ↑
	女	118.9 c m	3.1 c m ↑	22.9 k g	1.4 k g ↑
2年	男	125.8 c m	3.0 c m ↑	26.4 k g	1.8 k g ↑
	女	124.7 c m	3.2 c m ↑	27.0 k g	2.3 k g ↑
3年	男	131.1 c m	2.1 c m ↑	31.4 k g	1.8 k g ↑
	女	129.5 c m	1.7 c m ↑	29.1 k g	1.2 k g ↑
4年	男	139.1 c m	3.0 c m ↑	34.4 k g	1.9 k g ↑
	女	135.9 c m	3.4 c m ↑	32.1 k g	1.8 k g ↑
5年	男	140.7 c m	2.7 c m ↑	37.8 k g	2.5 k g ↑
	女	143.6 c m	1.0 c m ↑	37.3 k g	1.1 k g ↑
6年	男	148.6 c m	2.6 c m ↑	40.3 k g	2.1 k g ↑
	女	148.8 c m	1.8 c m ↑	41.6 k g	1.5 k g ↑

10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦！

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

手洗いのポイントはこの6つ



Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。



Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかりと洗うと、30秒はかかります。

いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！

校庭で転んだ時は、

洗ってから保健室に！

4月～9月の保健室来室状況

保健室来室人数

805 人

けが

- 1位 すりきず
- 2位 だぼく
- 3位 虫さされ

病気

- 1位 あたまがいたい
- 2位 おなかがいたい
- 3位 気持ちがわるい

