ほけんだより 10月号

小幡小学校
R4．１０．３
No.7

１０月に入り，朝晩は涼しい日も増えてきて１日の気温差が大きくなってきました。この時期は，上着を羽織るなどして脱ぎ着しやすい服装ができるといいと思います。

また，今月は運動会も予定しています。練習の際は，水筒や汗ふきタオルを持参していただくようお願いいたします。疲れも溜まり，体の不調が現れやすい時期でもありますので，ご家庭ではなるべく休養が取れるようご配慮していただけたらと思います。

１０月の保健目標
「目を大切にしよう。」
「遊具を安全に使おう。」

～１０月の保健行事予定～

日にち	行事	対象者
１０月３日（月）	清潔検査	全学年

下着を着て，一年中健康にすごそう

冬の下着は保温に役立つ

冬の下着は，体を温めることに役立ちます。下着を着ると，衣類と衣類との間に空気の層が生まれ，そこに熱がたくわえられるのです。空気は熱を伝えにくく，寒さを防いでくれます。

体の冷えやすい人におすすめなのは，腹巻やオーバーパンツです。体の中の血液は，重力で約 70%が下半身に集中しているため下半身から冷えてきます。冷え性改善には，下半身を温めることが重要なのです。体の冷えからかぜをひきやすい人，おなかを壊しやすい人などは，下着を活用して保温対策をしましょう。

快適な素材を選ぼう

下着は肌に直接触れるものなので，素材が肌に合わないと肌荒れをおこしてしまいます。綿やシルクなどのほか，保温性に優れた新素材なども市販されています。汗をかきやすい人は，下着に吸放湿性のある素材を選ぶとよいでしょう。汗をかいてもすぐに吸収し，乾かしてくれます。

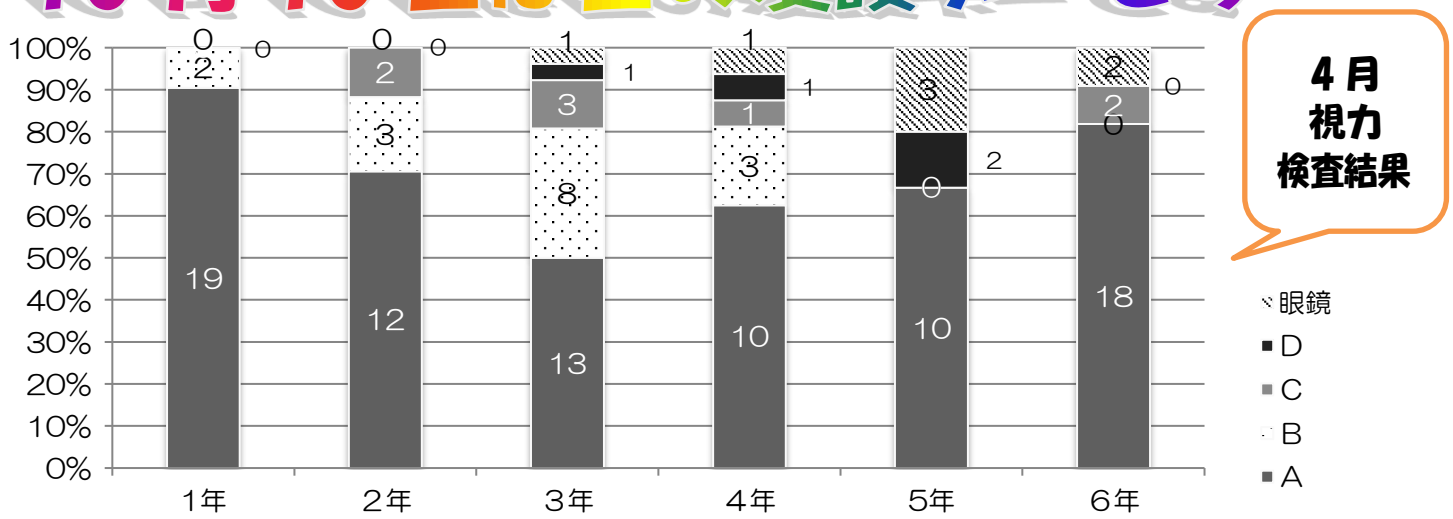
～成長を実感！９月の身体測定～

２学期が始まってすぐ，身体測定を行いました。夏休みの間に身長がぐんっと伸びた子，体重が増えた子などさまざまでした。

しかし，成長はバランスが大切です。体重の増加が目立った子は，食べるものや食べる時間，生活習慣を見直すことも大切ですね。

	身長（男子）	体重(男子)	身長(女子)	体重(女子)
1年生	１１９．４㎝	22.8kg	１１８．３㎝	21.6kg
2年生	１２６．０㎝	27.7kg	１２３．７㎝	23.8kg
3年生	１２７．８㎝	26.1kg	１２８．７㎝	28.5kg
4年生	１３７．０㎝	30.5kg	１４３．４㎝	41.6kg
5年生	１３８．５㎝	36.2kg	１４７．１㎝	40.6kg
6年生	１５１．２㎝	45.1kg	１５０．１㎝	40.4kg

10月10日は目の愛護デーです



１０月１０日は目の愛護デーです。学習でもタブレットを使用したり，お家でもスマートフォンやゲーム機器など液晶画面を見たりする時間が増えているかと思います。お家で使用のルールを決めたり，休憩を挟んで連続の使用にならないよう工夫したりして，メディアと上手に付き合い，目の健康を守れるといいと思います。

保健室からのお願い

保健室では，洋服や体操服を汚してしまった時に，体操服の貸し出しをしています。しかし，ここ最近貸し出し用の体操服が不足してきています。そこで，サイズアウトして不要になった体操服があり，ご協力いただける方がいましたら保健室に寄付をいただけると幸いです。特に下記のものが不足しております。

〇体操服（半そで）
〇体操服（半ズボン）

ご寄付をいただける方は，お子様を通じて保健室または担任へお渡しください。よろしくお願いいたします。