

白ごとにすずしくなってきた、秋の空気が感じられるようになりました。保健室での様子をみていると、「疲れた〜」「頭痛い」と言っている子が増えています。毎日早めにふとんに入り、身体をしっかりと休めましょう。

## 9月身長・体重をはかりました!

4月よりぐっと身長が伸びている人が増えていました。各学年男女別に平均を出しました。見てください。身長が伸びる時期は人によってさまざまです。身長や体重のことで心配なことがある人は、保健室まで来てくださいね。



| 【男子】   | 1年    | 2年    | 3年    | 4年    | 5年    | 6年    |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 身長(cm) | 119.4 | 125.9 | 130.5 | 136.0 | 142.9 | 150.6 |
| 体重(kg) | 22.8  | 26.3  | 28.6  | 31.6  | 36.7  | 43.2  |

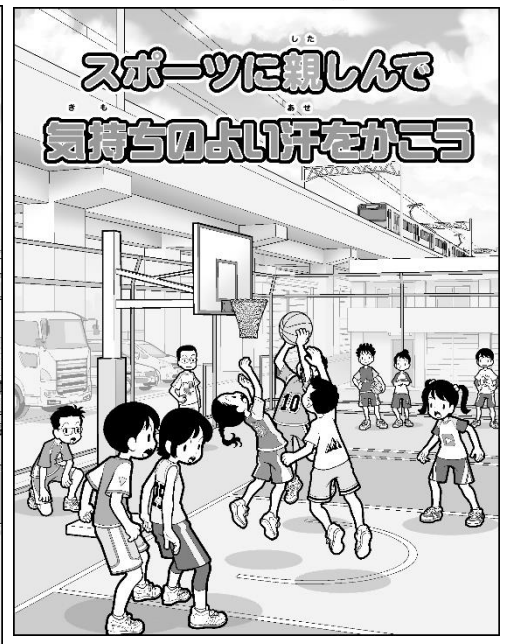
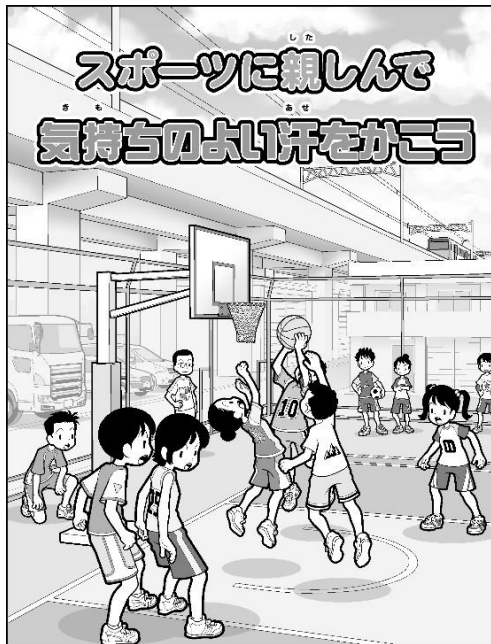


| 【女子】   | 1年    | 2年    | 3年    | 4年    | 5年    | 6年    |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 身長(cm) | 118.7 | 126.6 | 131.5 | 137.8 | 145.2 | 152.2 |
| 体重(kg) | 21.8  | 26.7  | 28.9  | 32.0  | 35.9  | 43.5  |



## 7つのまちがいさがし

右の2枚の絵には違うところが7つあります。みなさん、わかりますか？  
答えは、下に書いてあります。



くすり けんこう しゅうかん

### 臨時歯科検診

- 10月12日(木) 歯科検診 13:00~ (市川先生)  
1年、3-1、3-2
- 11月 2日(木) 歯科検診 13:00~ (市川先生)  
3-3、5年
- 12月 7日(木) 歯科検診 8:30~ (古橋先生)  
2、4、6年

## 10月17日~23日薬と健康の週間

薬は、けがや病気をなおす、からだもっている力(自然ちゆ力)を助けるために飲むものです。間違った使い方をしていませんか？

### 薬を使うための3つの約束


- 薬を飲むときは、必ずお家の人に相談しよう。
- 使用上の注意をしっかりと守ろう!
- 病院でもらった薬は、最後まで飲みきろう。勝手にやめるとまた体調が悪くなってしまいます。

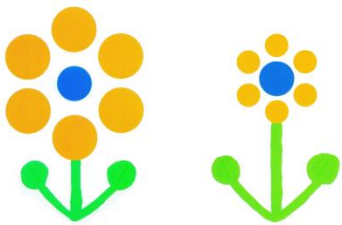


# 10月の保健目標！「目を大切にしよう」

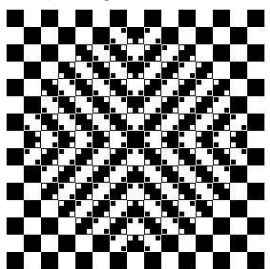
10月10日は目の愛護デーです。「10」「10」を横にすると人の顔の目とまゆ毛に見えるからです。目は毎日、みなさんがいろいろなものを見たり学んだりするためにがんばってくれています。一生使う大事な目。大切にしましょうね。

## ①ふしぎ！目のさっかく♪

② どちらの  が大きいかな？



③ たて線はまっすぐ？曲がっている？




① おばあさん？少女？




## ②目のクイズ♪

だれ 誰の目でしょう？




① ワニ ②トラ ③ネコ

なみだ いちにち めぐすりなんてきぶん 涙は一日に目薬何滴分 出てるでしょう？



① 200 滴 ② 100 滴 ③ 50 滴

いっぶんかん やくなんかい 1分間に約何回の まばたきをする でしょう？



① 8~18回 ② 20~30回 ③ 40回以上

## ③目のふしぎ♪

「ふたえ」 ③ネコ ③50 滴 ①8~18回

「ふたえ」と「ひとえ」



どうして？


「ふたえ」と「ひとえ」

「ふたえ」や「ひとえ」は親からの遺伝です。ひとえの両親からふたえの子どもは生まれません。でも、ふたえの両親からひとえの子どもが生まれることはあります。不思議だね。

|         |         |              |             |
|---------|---------|--------------|-------------|
| 母 (ふたえ) | 父 (ふたえ) | ふたえの子ども…100% | ひとえの子ども…0%  |
| 母 (ひとえ) | 父 (ひとえ) | ふたえの子ども…50%  | ひとえの子ども…50% |


## ④こんなとき、どうするの！♪

② ゴミがはいったとき



小さなゴミがはいっても、まばたきをくりかえすと、なみだと一緒に流れていきます。それでもとれないときは、流水で洗い流しましょう。

① 赤いとき




考えられる原因

- 結膜炎などの目の病気
- ドライアイ
- 目がつかれている

赤みがひかない場合は病院へ。病気の心配がないときは、目をゆっくり休めよう。

③ かゆいとき



目のかゆみの正体は、目にはいつか来た侵入者を退治しようとして起こる、ぼろぼろ反応です。かゆくても、絶対にかいてはいけません。水道水を流水の状態、手に受けて洗ってください。