

10月の保健目標 からだを動かそう！

だんだんと過ごしやすい季節になってきました。朝晩は肌寒くて日中は暑いくらいと気温の変化が大きいです。そのなかで、運動会にむけての練習をたくさん行っています。体温を調節できる服装や帽子、水筒を準備して、体調をくずさないように気をつけましょう。

寒暖の差に注意！
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



第1回学校保健委員会を行いました！

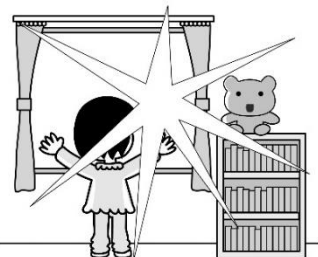
「早寝早起きを科学する」として、安城市保健センターから講師の方を迎えて教えていただきました。小学生に必要な睡眠時間が9時間以上であることや、骨や筋肉の成長を助け、つかれた体をなおしてくれる「成長ホルモン」が、眠ってから1～2時間後に出るということに3～6年生は驚いていました。そして、早寝早起きをするためのコツを教えてくださいました。

早寝早起きのコツ

① 朝になったらカーテンを開けて日光を浴びる

朝日を浴びることでセロトニン（幸せホルモン）が分泌される。

それが、夜には眠りを誘うメラトニンにかわり、よい睡眠につながる。



② 朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べることで体内時計を整えることができる。

③ 寝るときは、部屋を暗くして静かな環境を整える

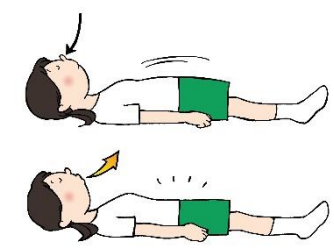
④ 寝る1時間前には、スマートフォンやタブレット、テレビの使用をやめる

スマートフォンなどから出る光によって、脳が朝と勘違いしてしまい眠れなくなってしまうため、寝る前の使用をやめる。



⑤ 寝る前の「おやすみ習慣」をつくる

寝る前に腹式呼吸をするなど、習慣をつくることで眠りやすくなる。



早寝・早起きで元気な体をつくろう！

10月10日は



目の愛護デー

目の愛護デーに合わせて、目について学ぶことができる冊子を配付しました。しっかりと読んで、目にやさしい生活をしていきましょう。

どうする？目にゴミが入ったとき

絶対に目をこすらない

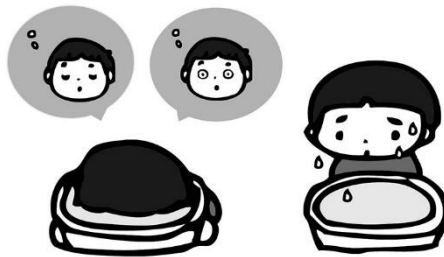
目に傷がつくこともあるから、こすらないでね



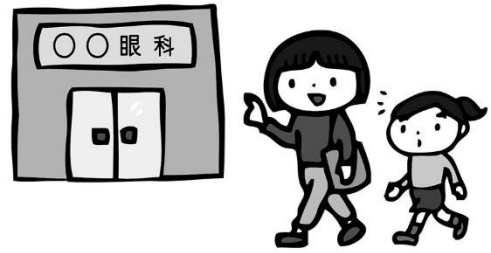
小さいゴミは、ゆっくりまばたき
(なみだで洗い流す)



洗面器に水を張ってまばたきする



とれないときは眼科医院を受診



9月の身体測定結果

みんなと会うたびに少し大きくなったのでは？と感じ、ぐんぐんと大きくなっていくみんなの成長をうれしく思います。それぞれの成長するスピードは違いますが、みんな確実に大きくなっています。



	男子				女子			
	4月平均値		9月平均値		4月平均値		9月平均値	
	身長cm	体重kg	身長cm	体重kg	身長cm	体重kg	身長cm	体重kg
1年	114.0	20.1	116.8	20.9	115.1	21.1	118.0	22.1
2年	122.1	24.5	125.1	25.6	121.1	23.7	124.4	24.8
3年	127.7	27.0	130.1	28.5	126.6	25.5	129.2	26.5
4年	129.8	28.4	132.2	29.4	132.5	29.5	135.8	31.2
5年	140.5	34.1	143.1	35.4	137.4	32.8	141.0	34.8
6年	144.3	37.2	148.0	39.7	148.6	39.5	151.4	41.1