

# えがお 10月

令和3年10月 8日  
大野原西小 保健室



ほけんだよりは、おうちのひとと、よみましょう。

## 2学期の発育測定を実施しました！

身長 cm	体重 kg		身長 cm	体重 kg
120.2	24.8	1	119.8	23.4
127.3	28.6	2	124.9	27.3
130.6	29.5	3	132.0	32.1
137.3	36.8	4	137.3	34.2
142.2	40.0	5	143.7	38.8
147.4	42.3	6	150.6	43.6

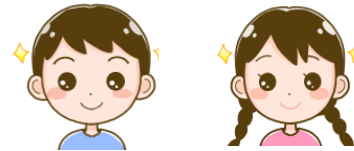
今週、全学年で身長と体重を測定しました。表は男女別、学年別の平均です。左が男子で、右が女子です。成長には個人差がありますが、気になることがあれば保健室にお話にきてください。



10月に入りましたが、まだまだ暑いですね。夏のようなベタベタした暑さではありませんが、それでも、少し動くと汗をかきます。引き続き、水分補給をしっかりとしましょう。登校する時間帯には涼しい日も多くなってきました。上着で上手に暑さや涼しさの調節ができるといいですね。



## 今月の保健目標 目を大切にしよう



### 目のためにいいことはどんなこと？

**外遊び** ... 外に出て、太陽の光を浴びましょう。(白かげでもだいじょうぶです。)

**早寝早起き** ... 睡眠は目のためにも大切です。生活のリズムを整えましょう。

**バランスのよい食事** ... 好き嫌いなくしっかり食べましょう。

### ☆おすすめの食べ物☆

目の健康に良い

**ビタミンA**が豊富

目を守る働きがある

**ルテイン**が豊富

近視のケアにおすすめ

**クロセチン**が豊富

にんじん



かぼちゃ



うなぎ



レバー

など...

ブロッコリー



ほうれんそう



モロヘイヤ

卵黄

など...



サフラン



クチナシの実



食品だと...

サフランライス

たくあん など...

## 10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス

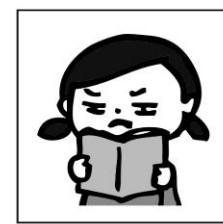


目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

## 目のふちよう、じつは「つかれ目」かも...?!



いたい・だるい



見えづらい



あけづらい



めもときどきひとやすみ!