

きらきらひかる



栃木市立赤麻小学校 ほけんだよりNo.7 平成27年10月8日発行

朝晩は肌寒い日も増え、だんだんと秋の気配が感じられる季節になりました。上着を持ってでかけるなど衣服の調節をこまめにして、かぜをひかないように注意しましょう。

気になる！こんな目の症状

10月10日は目の愛護デー

10月10日は、10を横にすると目とまゆ毛に見えることから、目の愛護デーとされています。わたしたちは目で「見る」ことによって、多くの情報を得ています。大事な役割をする目を大切にしたいですね。



目が赤い



目がかわく



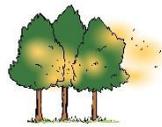
目がかゆい

こんなことが原因かも

- ・ゴミや花粉、細きんが入って、炎症をおこしている。
- ・使いすぎで目がつかれている。

- ・メールやゲームに熱中して、まばたきの回数が少ない。
- ・部屋の空気が、かんそうしている。

- ・花粉などのアレルギー症状がおこっている。
- ・細きんやウイルスに感染している。



気になる症状があるときは、まず目を休めてあげましょう。
症状が続くときや、悪くなってきたときは、眼科で見てもらいましょう。

9月の身体計測の結果



各学年、男女別の平均身長・平均体重です。伸びは、4月からの変化を表しています。

| | 男子 | | | | 女子 | | | |
|----|-------|------|------|------|-------|------|------|------|
| | 身長 | 伸び | 体重 | 伸び | 身長 | 伸び | 体重 | 伸び |
| 1年 | 118.3 | +2.8 | 22.6 | +1.4 | 119.1 | +2.6 | 22.3 | +1.0 |
| 2年 | 125.4 | +2.7 | 25.3 | +1.1 | 125.7 | +3.0 | 27.2 | +1.7 |
| 3年 | 128.9 | +2.3 | 27.9 | +0.9 | 130.0 | +2.6 | 31.1 | +2.3 |
| 4年 | 135.8 | +2.4 | 33.1 | +1.7 | 133.9 | +2.9 | 30.1 | +2.0 |
| 5年 | 142.7 | +2.9 | 38.7 | +2.1 | 145.8 | +3.3 | 37.0 | +2.0 |
| 6年 | 147.6 | +3.3 | 40.9 | +1.8 | 151.8 | +2.0 | 44.2 | +2.6 |



衣服をうまく調節しよう



25°C

半そで



20°C

長そで



15°C

長そでの上着



10°C

厚手の上着

脱ぎ着のしやすい上着などを持ってきて、気温に合わせて、脱いだり着たりできるようにしましょう。

