

ほけんだよん 10月

令和5年10月号

大田原市立紫塚小学校

季節の変わり目は朝晩の気温が低くなり、冷たい風が吹くことも増えてきます。

紫塚小でも、カゼ症状、頭痛、腹痛などによる来室や休みが増えていきます。



手洗い、うがいでしっかり予防をしましょう。きれいなハンカチを身に付けて手をふいてください。食事や睡眠のリズムを整えたり、衣服の調節をしたりして、体調を崩さないようにしましょう。

〇〇の秋

つてなぜ言うの？

読書の秋

古代中国の「灯火親しむべし」という詩がもと。「秋の夜は過ごしやすく、灯りをつけて読書をするのに最適だ」という意味のこの詩を、夏目漱石が小説「三四郎」で取り入れて広まったそうです。



スポーツの秋

10月に「体育の日」ができたのは、1964年の東京五輪がきっかけ。「スポーツの秋」はこの頃

から定着したようです。

食欲の秋

旬の野菜や果物、魚などが豊富で、秋は食欲増進季節。またクマなどが冬眠前にたくさん食べて体に脂肪をため込むのと同じように、人間にも寒い冬を乗り切るために脂肪を蓄える本能があるという説もあります。

何をするにも清々しい秋。
あなたなら〇〇の秋に何が入る？



10月10日は目の愛護デー 勉強に集中しすぎて、目と本の距離が近くなっていませんか？ 字を書くときの姿勢は？ ゆっくり目を休ませる時間も大切です。



低視力者の割合は全国平均より多い学年がほとんどで、低学年からの視力低下の増加も気になります。健康診断の結果、受診が必要な場合は、早めに眼科で再検査をするようお願いします。

また、普段の生活でも、部屋の明るさを確保したり、目とテレビの距離（3 m以上）、目と本やノートの距離（30 cm以上）に気を付けることも大切です。

夏休み明けの身長・体重測定結果を4月と比べると

※ () の中の数字は、4月との差です。

< 学年の平均です >



身長 cm	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男 子	118.5 (+ 2.9)	124.3 (+ 2.2)	130.3 (+ 2.3)	137.1 (+ 2.2)	143.7 (+ 2.7)	149.6 (+ 3.0)
女 子	118.4 (+ 2.9)	123.3 (+ 2.1)	131.0 (+ 2.3)	138.4 (+ 2.8)	143.8 (+ 2.5)	150.6 (+ 1.8)



体重 kg	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男 子	22.3 (+ 1.1)	25.6 (+ 1.2)	28.3 (+ 1.7)	35.2 (+ 1.6)	39.6 (+ 2.1)	45.1 (+ 2.3)
女 子	22.2 (+ 1.1)	25.8 (+ 1.5)	28.9 (+ 1.4)	34.3 (+ 1.9)	36.9 (+ 2.1)	46.8 (+ 1.7)

* 個票は計測後、8月末にお配りしました。次回は1月に測定します。

10月8日は

〇〇と関節の日

〇〇には
何が入るかな？

ヒント
強い〇〇に
必要なのは…

カルシウム

ビタミンD

太陽の光

運動

答えは「ほね」です

みなさんの体は、
約200個のほねに支えられています。丈夫なほねを
つくるためには、カルシウムが欠かせません。牛乳
やチーズなどの乳製品をすすんでとりましょう。

ただ、カルシウムをしっかり体に吸収するには、ビタミンDという
栄養素も必要です。ビタミンDは魚やキノコなどの食
べ物からとれますが、太陽の光を浴びることで体の中
でもつくるができます。天気の良い日に外で体を
動かせば、より強いほねが育ってくれますよ。



子どもの気になる頭痛「熱はないけれど、頭が痛い……」

頭痛は、本人しかわからない自覚症状であり、痛さを表現できる子、がまんしてしまいう子など様々で、どれくらいつらいのか分かりづらい症状です。偏頭痛(へんずつう)は、小学校までは比較的軽い症状でも、思春期になると生活に影響が出ることもあります。次のような頭痛の場合は小児科を受診して相談することをおすすめします。

- 歩行など日常的な動作で痛みがひどくなる。
- 頭痛から悪心(おしん)、嘔吐症状につながることもある。
- 光(テレビ、日光)や音があると痛みがひどくなる。
- 月に2～4回頭痛の症状がある。

★薬を服用する場合、小児期は市販の頭痛薬ではなく医療機関で処方された薬をおすすめします。十分な睡眠や規則正しい食事など、生活リズムを整えることも予防になります。何かありましたら、保健室に御相談ください。

