



さ やしやうがっこう ほけんしつ  
佐屋小学校 保健室  
H28・9・30  
だい 第 7 号  
10月10日  
目の愛護デー

たの 楽しくすごそう！  
あなたの秋は、どんな秋？



あき ゆつく はや 秋は夕暮れが早く、まだまだ遊びたいのに帰らなきゃいけない…そんな人も多いとおもいますが、「秋の夜長」を使い、自分の趣味にみがきをかけることもいいですね。また、「生活リズムチェック表」ではお手伝いができなかったと答えた人もいたようです。夕飯の準備や洗濯物の取り入れなど。家にいてできることに時間を費やすのもいいですね。



### 夏休み生活リズムチェックの結果

全校の皆さんが8月25日～30日までの6日間行ったリズムチェックの集計結果は以下のとおりです。「食後のみがき」が最もできなかった項目ですが、外出中のことが多く、順位に含みませんでした。就寝時刻や起床時刻はどの学年も目安に沿った時刻でチャレンジしていました。学校のある日の生活リズムを定着させ、毎日元気に学習や運動ができるようにしたいですね。

学年	ワースト1	ワースト2	ワースト3
1年	早ね	朝食の緑の摂取	早おき
2年	早ね	朝食の緑の摂取	テレビ/ゲーム
3年	早ね	早おき	朝食の緑の摂取
4年	早ね	早おき	朝食の緑の摂取
5年	早ね	手伝い	早おき
6年	早ね	早おき	テレビ/ゲーム



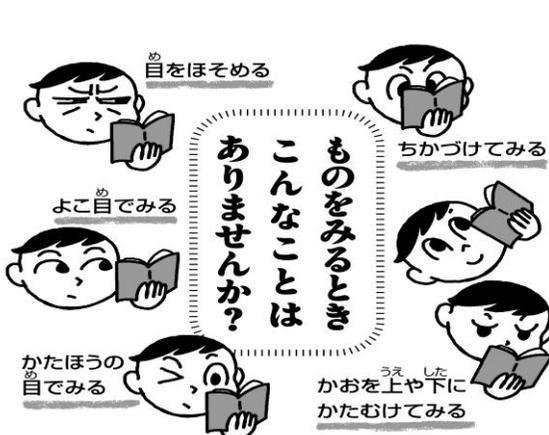
### 生活リズムチェック表の反省より…

○やさいをたべた日がすくないから、これからはちゃんとたべたいです。(3年男子)  
リズムよく生活できましたが、野菜を食べられるようにがんばりましょう。(3年保護者)  
○8月に入ると少しずつ早寝早起きがくずれていきました。取り戻すのが大変でした。(6年女子)  
夏休み前にできていたことができなくなるくらい崩してしまいましたね。(6年保護者)

こんなに大きくなりました 9月の身体測定での佐屋小の身長平均です

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	119.5cm	123.9cm	130.0cm	134.0cm	141.6cm	147.0cm
女子	116.7cm	122.7cm	128.3cm	136.5cm	141.5cm	149.0cm

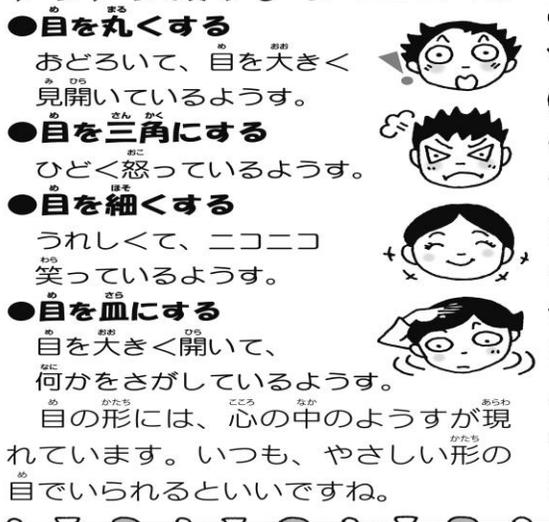
10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。



### 目の応急処置



### いろいろあります目の形



### 目の疲れをとろう 目がつかれたら…



○視力検査	3日(月) 2年生 5日(水) 3年生 7日(金) 個別、6年生	4日(火) 1年生、 6日(木) 4年生、 11日(火) 5年生
○保健委員会の活動『元氣もりもり大作戦』	を中 旬から行う予定です。	

眼鏡を忘れないでね。