家庭数配付

# 保けん だより１０月号

桶川市立桶川西小学校
保　健　室
令和３年１０月４日

９月は朝晩の気温差が大きかったためか、体調をくずす人が多くなってきました。
このような時には、服を脱ぎ着して、寒さや暑さを調節することが大切です。念のために、上着を一枚持ってくるなど自分で出来る体調管理をしっかりして、実り多い１０月にしましょう。

## 桶川西小感染症情報

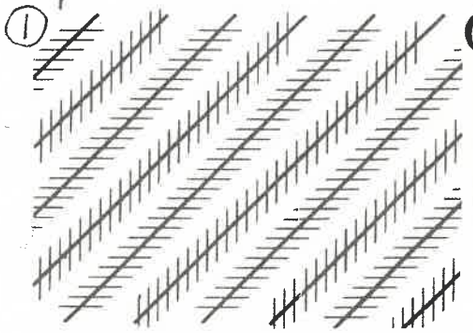
現在、特に流行している感染症はみられません。

10月 10日 目の愛護デー

## 目のさっかくをたいけんしよう！

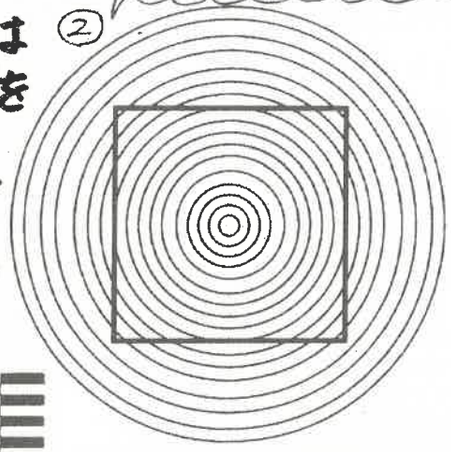
目のさっかくとは、ものの形や大きさなどが本物とはちがうように見えること。

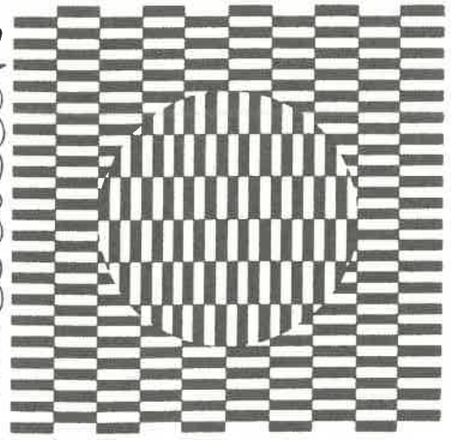
ななめの線はまがっているようで実は平行にならんでいます。

① 

①と③はじょうぎをあててしらべてみよう。

西角の線は少しまがっているように見えますが、実はまっすぐの線です。

② 

③ 

まん中のまるの中のもようがうごいて見えます。紙をうごかすとさらにうごいているように見えます。

見るということは

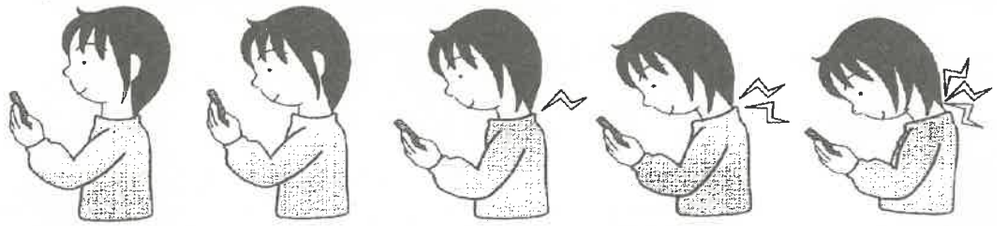
め → のう → なにかわかる

というしくみですが、ゆがんで見えたり、だまされたり。目って意外とアテにならない!?

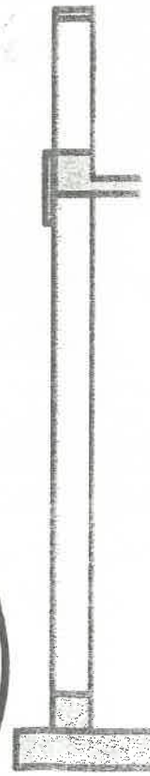
＜１０月の保健行事＞

| 日時 | 行事名 | 関わる学年 | 下校時刻 | その他 |
|---|---|---|---|---|
| 10/19(火)午後 | 就学時健康診断（令和４年度・入学予定児童） | なし（昨年度と同様に高学年児童のお手伝いはありません） | １２：２０完全下校。 | 特別３時間授業、給食後下校します。午後、校庭には遊びに来られません。また、忘れ物も取りに来られません。 |

## 急増！スマホ首 あなたはどこにあてはまる？



（頭痛、肩こり、首こり、めまい、手のしびれ…、そんな症状はありませんか？
自分でチェックするのは難しいので、お友だち同士で「角度チェック」してみませんか？）



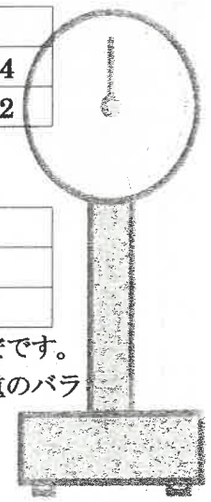
## ☆ぐんぐん大きくなりました☆（８月の発育測定より）

身長も体重もひとまわり大きくなりました！

身長の平均値（cm）

| | １年 | ２年 | ３年 | ４年 | ５年 | ６年 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 男子 | 118.9 | 125.1 | 130.5 | 135.6 | 142.5 | 148.4 |
| 女子 | 118.4 | 123.2 | 129.7 | 136.7 | 142.3 | 148.2 |

体重の平均値（kg）

| | １年 | ２年 | ３年 | ４年 | ５年 | ６年 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 男子 | 22.9 | 27.1 | 28.9 | 32.0 | 37.8 | 41.5 |
| 女子 | 22.1 | 24.3 | 28.0 | 32.2 | 35.4 | 40.4 |

ぐんと大きく成長する時期は人それぞれで、平均値はあくまでも目安です。
人と比べるのではなく、自分の身長や体重の増加の様子や身長と体重のバランスをみてください。