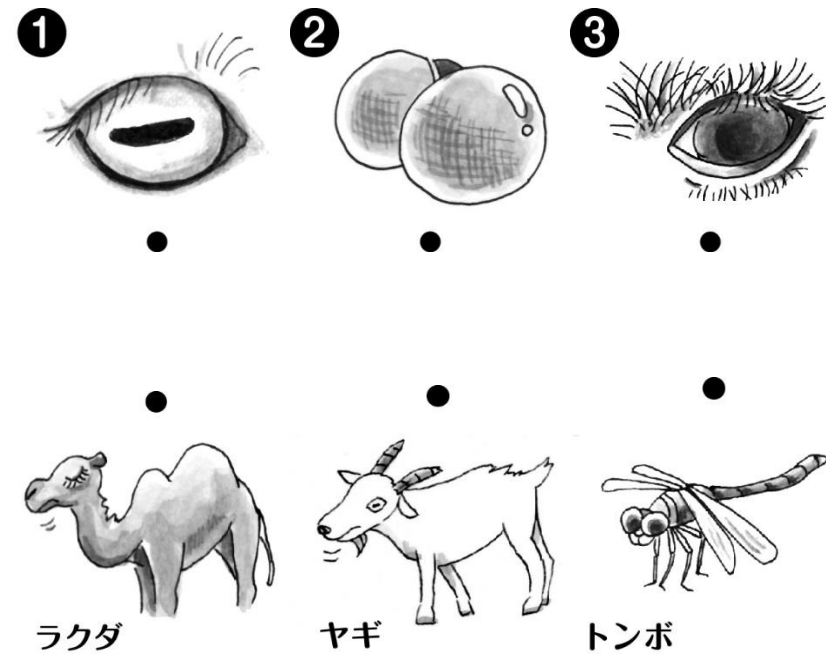


平成 28 年 10 月 3 日 (月)
宗岡第四小学校 保健室

今月の保健目標
目を大切にしよう！

衣替えの季節になりました。9月は雨がが多く、外で遊べない日が続きました。気候のよいこの季節を利用して、みなさんはどんな「〇〇の秋」を過ごしますか？

この だれの



★ヒント★

ラクダ…砂漠で暮らすために、風が吹いても砂で目が傷つかないように長いまつげをもっているよ。
ヤギ…広い範囲を見渡すために、瞳が横長になっているよ。後ろから肉食動物がやってきてもすぐにわかるよ。
トンボ…約2万個の小さな目が集まって、ひとつの大きな目になっているよ。視野が広いうえに、動くものにととても敏感なんだ。

動物たちはそれぞれの環境にあわせて特徴的な目を持っているよ。
左の3つの目の持ち主は誰かな？線で結んでみよう！

答えは右下に！

9月の発育測定結果

男子		平均値	女子	
身長(cm)	体重(kg)		身長(cm)	体重(kg)
119.9	22.7	1年生	118.1	21.7
125.3	25.7	2年生	123.6	24.9
131.1	28.2	3年生	130.2	28.9
135.4	32.2	4年生	137.6	33.2
139.1	33.1	5年生	142.9	37.0
147.5	42.8	6年生	150.4	40.6

すうち
数値はあくまでも
へいきんち
平均値です。
さんこうていど
参考程度で見
てください。



わたしのはみがきのコツ!!

夏休みのはみがきカレンダーで、みなさんのはみがきのコツを書いてもらいました。その中で、「なるほど!」と思ったものを紹介したいと思います。



- 「家族と一緒に歯をみがくよ! 1年森山さん」
他にも「兄弟でみがいている!」や「お母さんとみがいている!」と書いてくれた人もいました!
- 「口を大きく開けると奥までみがきやすいよ! 1年坂内さん・本橋さん」
みがきにくい奥歯は、大きく口を開けてみがくとみがきやすいですね! 学校ではできないけど、家では口を開けてしっかりみがいている人もいました!
- 「歯磨き粉をたくさん使わずに、唾液で歯をみがくよ! 5年山口さん」
歯磨き粉を使うと、泡立ちが速く、すぐにみがけた気分になってしまいます。自分の唾液を活用してみがけるとよいですね! 他にも初めは歯磨き粉を使わず、みがけてから仕上げの時だけ歯磨き粉を使っている人もいました。
他にも、「自分歯みがきする!」や「1本につき何回みがく!」など具体的な数字を決めて歯みがきに取り組んでいる人もいました! ぜひみなさんも参考にしてみてください♪



コツを教えてくださいました! ありがとうございました!

保護者の皆様へ

保健室では忘れた人用に学年帽子と体育着の貸し出しを行っています。借りた際は家で洗って返却することになっています。数が限られているので、洗ったらすぐに返却してください。
また、家に小さくなってしまった体育着や使わなくなった学年帽子や体育着がありましたら、保健室に寄付していただくとありがたいです。
ご協力よろしくお願いします。



答え…①ヤギ②トンボ③ラクダ