

ほげんだより10月

令和元年 10月2日
せらにし小学校

どくしょ あき げいじゆつ あき あき がっこう がくしゅうはっぴようかい こ しゅうかく
読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋…。学校でも、学習発表会やつばきっ子ふれあいファームの収穫
さい さまざま ぎようじ きそくただ せいかつ たいちよう とのの さまざま あき たの
祭など、様々な行事があります。規則正しい生活をして体調を整え、様々な秋を楽しみましょう。

ごはん調べをしました

がつ にち きん ねんせい にち げつ ねんせい りよう しら きゅうしよくじかん がつきゆう しよくぜん
9月27日(金)に1・4・6年生、30日(月)に2・3・5年生のごはんの量を調べました。給食時間に、学級で食前
しよくご べんとうばこ おも はか ひるきゆうけい ほけんいんかい じどう ひ ざん けっか だ けっか
と食後の弁当箱の重さを量って、昼休憩に保健委員会の児童が引き算をして結果を出しました。結果につきましては、
こべつ はいふ こさま いっしょ らん
個別に配付しています。お子様と一緒にご覧ください。



きじゆんりよう たつ なみせん
基準量に達していないところに、波線を
ひ ぜんたいでき りよう た
引いています。全体的に、ごはん量が足り
ひと おお
ていない人が多いようです。

ごはんは、かつどう
活動のエネルギーになるの
で、しっかり食べると、「元気に遊んだり走
た げんき あそ はし
ったりできる」「疲れにくくなる」など、たくさ
つか
ん良いことがあります。

★ 基準量を参考にして、ごはんを
もしっかり持ってきましょう。

学年	平均値 (g)		基準量
	男子	女子	
1	72	86	100g以上
2	111	105	
3	124	117	140g以上
4	143	101	
5	127	117	180g以上
6	196	128	

10月15日 世界手洗いの日 手洗いくイズに挑戦!

Q 石けんをしっかりとあわ
だ 立てるのはなぜ?

A あわだてると、手全体
だ ぜんたい
やしわに石けんがよく
せつ
行きわたります。

Q 一番洗い残しがが多いの
なに ゆび
は何指?

A それは親指。親指は
おやゆび おやゆび
にぎってくるくる回
まわ
して洗います。

Q 手洗いに
かかる時間は?

A しっかりと洗うと、
30秒はかかります。

手洗いの
ポイントは
この6つ



ゆびさき
指先

ゆび あいだ
指の間

手のひら

いろいろな病気からからだ
びようき
を守る、一番かんたんな方
いちばん
法、それが手洗い!

がつとおかめ あいご
10月10日は目の愛護デー



2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。

色の見え方いろいろ

友だちと同じ写真を見ていて、青と緑の中間くらいの色を「これは青だ」「いや、これは緑でしょ」と見え方に違いがあるのに気づくことがあります。同じ色なのにどうして？

ものを見たときに色を感じとっているのが目の網膜にある錐体細胞。赤担当、緑担当、青担当の3種類がいます。それぞれの細胞の数などは、人によってちよつとずつ違って、色の見え方にも個人差があるといわれています。

今隣にいる人にも、自分とはちよつとだけ違う世界が見えているのかもしれないね。

大切に
していますか？
あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？
線をたどって目の声を聞いてみよう。

<p>Aくん</p> <p>暗い部屋で 本を読んでいるよ</p>	<p>Bさん</p> <p>休憩せずに ゲームをしているよ</p>	<p>Cさん</p> <p>前髪が目に かかっているよ</p>	<p>Dくん</p> <p>スマホを見るのはやめて 早く寝るよ</p>
---	--	--	--

<p>前が見えにくいよー チクチクあたって痛いよー</p> <p>前髪は短く切るか、 ピンで留めよう</p>	<p>しっかり休ませてくれて ありがとう</p> <p>体も目も 休息が大切だね</p>	<p>まばたきの回数が減って 乾いてしまうよー</p> <p>1時間おきに 10～15分の休憩をとろう</p>	<p>光が足りないよー 筋肉が疲れるよー</p> <p>本を読んだり勉強するときは 部屋を明るくしよう</p>
--	--	---	---