

すこやか 10月

町田市立小川小学校

め 自のすきいパワー!

クイズ①

①～④は目の周りにあるものの働きです。それぞれの名前を下の□の中から選んで、下線部に書きましょう。



まつげ まぶた まゆげ ひとみ

① _____ は、ひたいの汗が目に入らないように
しているよ。

② _____は、目にほこりやごみが入るのを防いでいるよ。

③ _____は、目がかわか
ないのように、ときどき閉
じて守っているよ。

④ は、目に入る光
の量を調節しているよ。

(※「どうこう」ともいいます)

クイズ②

めたいせつ きつ した なか
①～⑤は目を大切にするために気を付けるといいことです。下の□の中から当てはまる言葉を選んで下線部に書き、説明を完成させましょう。

しせい あか 明るく め めじ じ かん 時間 ちか 近づけない

①ゲームやスマホは_____を決めて、長く
ならないようにする。

②前がみは にかからないように短く切る。

③ ほん よ 本を読むときは、へやを _____ する。

④いつもよい _____で勉強するようになる。

⑤ゲームやスマホを見るときは、**画面に目を
み
がめん
め**
ように**して**いる。

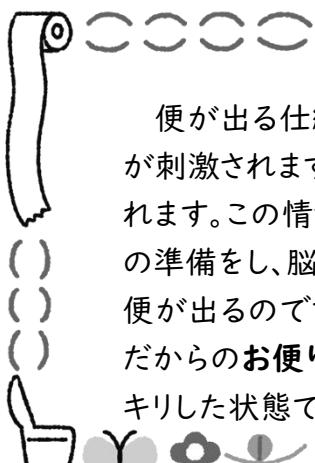




出前授業『おなか元気教室』

うんちはおなかからのお便りです。うんちを観察するとおなかの様子がわかります。「早ね、早起き、朝ごはん、朝うんち」をテーマに、給食でお世話になっているヤクルトさんに来ていただき、2年生が、出前授業「おなか元気教室」の授業を受けました。腸の仕組みや乳酸菌の働き、健康なうんちを出すための生活習慣などを、模型や動画などを用いて分かりやすく説明していただきました。

正しい食習慣・生活習慣の大切さを学び、『おなか元気博士』になりました。



朝、うんち出た？

便が出る仕組みを知っていますか？まず、朝ごはんを食べると胃が刺激されます。すると、大腸の蠕動運動がおこり、便は直腸へ送られます。この情報が神経によって伝えられると、結腸は便を出すための準備をし、脳は「便を出す！」という指令を出します。そしてめでたく便が出るのでです。便は、「今日も元気に活動しているよ」というからだからのお便りです。朝ごはんの後は、トイレに行く習慣をつけ、スッキリした状態で1日をスタートしましょう。



9月の計測結果

発育は個人差がありますが、からだの成長には「運動・栄養・睡眠」がとても大切です。

	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	119.4 (+2.6)	118.0 (+2.9)	22.6 (+1.3)	21.5 (+0.9)
2年生	122.5 (+2.7)	124.9 (+2.5)	24.3 (+1.6)	25.1 (+1.0)
3年生	131.6 (+2.0)	131.6 (+2.3)	31.6 (+2.1)	30.2 (+1.5)
4年生	135.2 (+2.0)	136.2 (+3.1)	31.8 (+1.7)	31.4 (+1.7)
5年生	140.3 (+2.6)	143.2 (+3.3)	34.9 (+1.9)	34.9 (+2.0)
6年生	147.9 (+2.8)	148.3 (+2.5)	41.2 (+2.1)	38.5 (+1.0)

()の数字は、4月の結果と比べたものです。

