



令和3年10月28日  
大内西小学校

朝夕は、冷え込む日も多くなってきました。寒さになれていないこの時期はかぜをひきやすくなります。運動会の練習中も、日差しが強く暑い時間もあれば、風が冷たく寒い時間もありませんね。その中でも、毎時間真剣に練習に取り組むみなさんは、とても立派です。気温に合わせて衣服を調節したり、早ねを心がけたりして、体調を整え元気に運動会をむかえましょう！

## 視力検査をしました

10月の視力検査の結果を配りました。視力がB～Dだった人は、病院でくわしく検査をしましょう。

視力の目安	A	よくみえている	C	教室の後方は黒板がみえにくい。
	B	教室の環境によってみえにくいときがある。	D	教室の前でも黒板がみえにくい。



「わたしの体」を配りました。

お子様と一緒にご覧ください。

保護者の確認印を押印し、

**11月4日(木)までに担任へ提出**

をお願いします。



		9月身長 (cm)		9月体重 (kg)	
		校内平均	校外平均	校内平均	校外平均
男子	1年	119.6	116.5	24.9	21.3
	2年	126.0	122.4	26.4	24.0
	3年	130.5	128.2	29.1	27.1
	4年	140.2	133.6	35.2	30.5
	5年	139.1	138.9	35.1	34.0
	6年	149.5	145.0	40.1	38.2
女子	1年	120.6	115.6	23.0	20.9
	2年	128.3	121.6	30.3	23.5
	3年	135.7	127.4	30.4	26.3
	4年	142.5	133.4	39.8	29.9
	5年	149.2	140.1	40.8	34.0
	6年	148.2	146.7	39.4	38.9



## こころのつかれ たまっていますか？

この時期は季節の変わり目で体調をくずす人や、学校行事が多く体や心がつかれる人が多いといわれています。

下のような言動は、心がつかれると現れやすくなります。自分では気づけないこともあるので、おうちの人と一緒にみてみましょう。当てはまるものがある場合はおうちの人や先生などに話してどうしてつかれているのか、考えてみましょう。

<p>ものをなくす ちらかっている</p>	<p>つめかみや ささくれをいじる</p>	<p>かみの毛をぬく</p>	<p>弟や妹など 小さい子に--- やさしくできない</p>	<p>「めんどくさい」、 「しらない」などの 言葉がふえた</p>	<p>頭痛や腹痛などに よくなる</p>
---------------------------	---------------------------	----------------	--	---	--------------------------

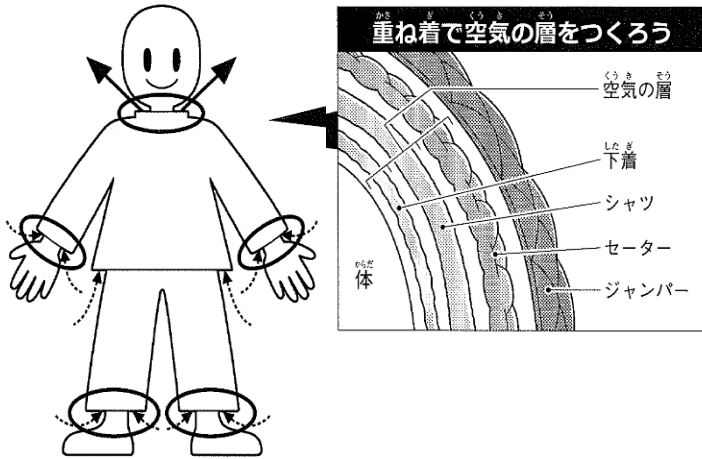
本校では、スクールカウンセラーの先生による相談も受け付けています。お子様のことで気になることがありましたら、担任か担当(小林)までご連絡ください。



# あたたかさをつくるのは「空気」

寒くなるこれからの時季は、室内と外で気温差が大きいので、重ね着をしておいて、気候や気温に応じてぬぎ着をするなど着方も工夫することが大切です。

衣服と衣服の間、糸と糸の間にある空気が体温によってあたためられて動かないとき、「あたたかい」と感じます。重ね着があたたかいのは、空気の層がいくつもできるからです。



## さらに！

せっかく重ね着で空気の層をつくっても、えり元やそで口などがあいていると体温であたためられた空気(→)がにげ、外の冷たい空気(←)が入りこみます。寒さのきびしい季節は、○の部分が見えた服をえらんだり、マフラーや手ぶくろを活用しましょう。

## 冬のあせに注意！

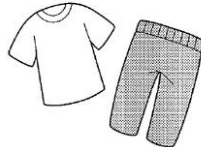


ふかずにいると、あせがかわくときに体の熱をうばいます。

厚着をしたままあたたかい室内などにいると、冬でもあせをかきます。あせはふかずにいると、かわくときに熱をうばって体を冷やし、体調をくずす原因になります。あたたかい場合は上着をぬぎ、運動などであせをかいたら、そのままにせず、ふきましょう。

また、何をするかによって衣服をかえて、気持ちよくすごしましょう。

運動するとき



のびちぢみして動きやすく、何度もあらえるもの。

ねるとき



ゆったりとしてからだを締めつけずくつろげるもの

出典：小学保健ニュース

## やくぶつらんようぼううしきょうしつ おこな 薬物乱用防止教室を行いました



10月26日(火)に、5・6年生が薬物乱用防止教室を行いました。

薬物乱用は、心にも体にもに害をあたえ、毎日の生活や人間関係をこわし、人間としての成長をさまたげます。やめるのは難しく、とても後悔するので、絶対に手を出してはいけません。



### 「薬物乱用」とは

#### 医薬品 (処方薬・市販薬)

病気の治療や予防、検査のために使われる薬。病院で処方されたり、薬局で買ったりする。※薬の元の目的以外に使ったり、医師の指示や取扱説明書に書かれている使用法を守らず使ったり、使う必要がないのに使い続けたりするのは、「乱用」になる。

#### 薬物

病気の治療や予防、検査以外の目的で使われる薬のこと。一度でも使うと、自分の力ではやめられなくなる。※持っているだけでも違法となる薬で、一度使用するだけでも「乱用」になる。さまざまな種類があり、薬物とは思えないような色や形のものもあるので注意しましょう。

出典：小学保健ニュース

--	--