



秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食料が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの食べ物を楽しんでください。また、秋風が心地よく、穏やかな気候が続きますが、昼夜の寒暖差には注意が必要です。特に5・6年生は宿泊学習を控えています。服装などで調節しながらすごしましょう。



はつきそくてい 発育測定 (2学期) の結果をお知らせします!

おおたしょう 太田小の子どもたち、まだまだのびざかりです 😊

身長		男子		女子	
			増減		増減
1年	1学期平均	116.7	/	115.9	/
	2学期平均	119.9	3.2	118.7	2.8
2年	1学期平均	123.2	/	120.5	/
	2学期平均	125.4	2.2	123.0	2.5
3年	1学期平均	127.4	/	128.8	/
	2学期平均	129.6	2.2	131.1	2.3
4年	1学期平均	136.4	/	134.2	/
	2学期平均	138.6	2.2	136.8	2.6
5年	1学期平均	138.5	/	140.1	/
	2学期平均	141.0	2.5	143.0	2.9
6年	1学期平均	147.2	/	146.5	/
	2学期平均	150.4	3.2	148.8	2.3

体重		男子		女子	
			増減		増減
1年	1学期平均	22.9	/	21.4	/
	2学期平均	24.0	2.9	22.2	0.8
2年	1学期平均	23.9	/	22.6	/
	2学期平均	25.1	1.2	24.1	1.5
3年	1学期平均	27.6	/	28.7	/
	2学期平均	29.4	1.8	30.1	1.4
4年	1学期平均	33.2	/	31.6	/
	2学期平均	35.9	2.7	33.6	2.0
5年	1学期平均	33.2	/	33.5	/
	2学期平均	35.9	2.7	35.4	1.9
6年	1学期平均	41.3	/	38.9	/
	2学期平均	43.4	2.1	41.1	2.2

1学期の結果と比較してみると、どの学年もどんどん成長していることがわかりました。2024年も残り半年となりました。今年度の後半も、体だけでなく心も大きく成長できるとよいですね。

成長期のなかで骨を強くしよう!

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近では子どもの骨折も増えています。

成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。

骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKと一緒に取るなどバランスの良い食事が大切です。

— 魚を食べよう —

カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含んでいます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。

— 納豆を食べよう —

カルシウムもビタミンKも含まれます

め アイ あい せいかつ 目にeye (愛) のある生活、できていますか？

いっしょうつか いま たいせつ
一生使うものだから・・・ 今を大切にしよう！

10月10日は目の愛護デーです。勉強や読書、ゲームをするときは、明るい部屋でいすに座り、正しい姿勢でできていますか。こまめに休憩をとっていますか。目を休めるために十分な睡眠がとれていますか。バランスのよい食事ができていますか。今の生活を振り返りましょう。今年(ことし)は10/9に、目(め)によい食べ物(た)を使った給食(もの)が登場(つか)します。ご期待(きたい)ください！



昨年度保健委員会の児童が作成したスライドより「目によいたべもの」

目の愛護デーメニューで使われている食材には〇が付いています！

5-1<目にいいたべもの>

緑内障 (緑内障) 黄斑変性 (黄斑変性) 白内障 (白内障)

目の病気を予防してくれる

ブロッコリー ほうれん草

ナス ブルーベリー ぶどう

食べる と 視力が良くなる

人参 カボチャ レバー

目の病気を防ぐ

キウイ じゃがいも

目の大きい病気を予防する

視力低下のサイン

- これ やっていませんか？
- 近くで見る
 - 顎を上げて見る
 - 目を細めて見る
 - 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

視力は一度低下するとともに戻せません。しかし、視力低下の進行を遅らせることができるといわれています。本校では約3割の児童が裸眼視力1.0未満であることが健康診断結果から分かっています。眼鏡などの矯正のほか、外遊びや十分な睡眠も視力低下の進行を遅らせることができます。ご家庭でもぜひ実践してほしいと思います。