

9月の身体測定結果 (自分の値と比べてみよう!)

学年	身長cm	体重kg	学年	身長cm	体重kg
1年 男子	119.4	21.7	4年 男子	136.3	31.3
女子	118.3	20.8	女子	135.8	29.4
2年 男子	125.2	24.9	5年 男子	141.4	33.1
女子	123.2	23.1	女子	141.5	33.5
3年 男子	131.0	27.7	6年 男子	146.3	36.2
女子	129.6	27.5	女子	149.5	38.8



まばたきとなみだ

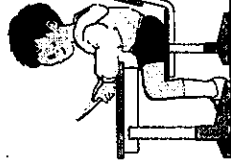
目に入ったごみやばいきんを洗い流し、目に酸素や栄養を運んでいます。目をいつもきれいな状態にしています。そして、涙が出るには、「自律神経」という神経がかかわっています。自律神経は、自動的にからだや心の調子を整えるようからだを支配していて、その中の「副交感神経」は、眠っているときやぼーっとリラックスしようとするときに働きます。悲しい気持ちが強いとからだや心に良くないので、バランスをとるために副交感神経が働き、涙が出ます。大泣きをした後、からだや心がスッキリした経験はありませんか？



まばたきが少ないと、目の表面が乾燥して傷つきやすくなる「ドライアイ」という病気になるります。次の場合、1分間にまばたきが一番少ないのは、どれですか？実際に数えてみよう！



① テレビゲーム ② ふつう

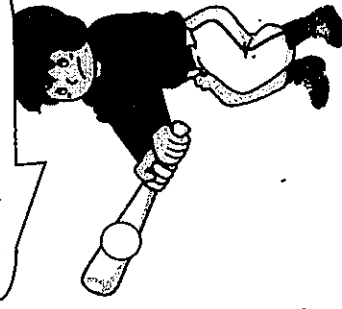


③ 本を読む

どうたいしりよく 動体視力を きたえよう!

みなさん、「動体視力」を知っていますか？学校ではかる視力（物を見分ける力）と違い、「動いてるものを見る力」のことです。早い動きのものをたくさん見るなどの訓練によって、よくなります。特にスポーツ選手には欠かせません。みなさんも知っている、プロ野球のイチロー選手が世界で活躍している理由の1つが、「目がいい」ことだと言われています。

イチロー選手の視力は左右とも「1.5」で、動体視力もばつぐんによいそうです。止まっているときのものを見る力ですぐれているうえに、高速で飛んでくるボールをはつきり見る力ですぐれているからです。小学生のころ、毎日お父さんと2人で練習したことや、バッティングセンターで速いボールを目で追ったことが動体視力のトレーニングになったようです。野球は楽しい遊びだったようです。



けがの予防にもなるよ!