

ほけんだより 10月

ゆくのき学園大戸小学校

NO.7 2025.9.30 保健室

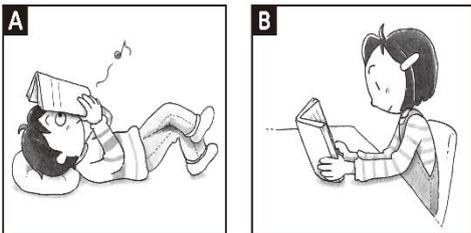
9月も強い暑さが続きました。これから秋の深まりとともに、朝晩と日中の寒暖の差が大きくなってきます。気温差に体が慣れず体調を崩しやすくなります。上着などの服装で調節していきましょう。また、9月上旬には町田市内でコロナウィルス感染症の「学級閉鎖」が発生しました。感染予防の、手洗い・咳エチケット（咳が出るときのマスク着用）・換気等を思い出し心がけましょう。

10月の保健目標 目を大切にしよう

目〜目〜 クイズ王 目なろう!

遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっているんだって。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われてるよ。でも勉強したり、ゲームをしたり、みんなの生活には近くを見る時間がたくさん。目に優しいのはどんな生活？クイズに挑戦して自分の生活を見直そう。

Q1 AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち？
どこが悪いかな？



こたえ

Q2 前髪が長いほうがいい。
○かな×かな？



こたえ

Q3 ゲームをするときの
部屋の明るさはどれくらいがいい？

- A 真っ暗
- B まぶしいほど明るい
- C ちょうど良い明るさ



こたえ

Q4 次の中から目に良い生活習慣を
すべて選んでね

- A 1日2時間程度、外で遊ぶ時間を作る
- B 規則正しい生活を心がける
- C バランスの取れた食事をとる
- D とまどき遠くの景色を見る

こたえ

Q5 に入る言葉は何かな？

ゲームをするときは、
1時間に1回は
15分くらい
を休める



こたえ

何問わかったかな？
目に良いことはどれも
すぐにできるものばかり。
実際にやってみてね。



クイズのこたえ

Q1 寝転ぶと目と本の距離が近くなって目が悪くなる原因に。本との距離が左右で違くと右目と左目の視力に差が出てしまうかも。

こたえは… **A**

Q2 前髪が長いと目に入って、傷をつけてしまうかも。前髪は目にかからない長さにして。

こたえは… **X**

Q3 部屋が暗すぎて目にも明るすぎても目が悪くなる原因になるよ。

こたえは… **C**

Q4 目に優しい生活 = 規則正しい生活と覚えておこう。

こたえは… **全部**

Q5 近くをずっと見てると目が疲れてしまうよ。適度に休憩しよう。

こたえは… **目**

【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート（約6m）離れたものを見て、目を休めると、目のつかれが軽くなるそうです。（米国眼科学会が推奨） やってみよう！

保護者の方へ

🌸 9月12日に「ゆくのきの子どもの心とからだ」をテーマに、学校保健委員会を行いました。渡邊内科校医・宮野歯科校医・保護者の皆様・学園長・副校長・カウンセラー・担任・栄養士・養護教諭が参加しました。さまざまな立場から、子ども達の健康について話し、共有しました。簡単に会の様子をお知らせします。



【2025 健康診断の結果・2024 早ね早起きがんばりカードの取り組み】

- 身体計測…4.5.6年男子が大きい。視力…1.0以上の児童が多い。
- 内科健診…「姿勢注意」が多く、脊柱側弯疑いは高学年に出ている。
- 歯科健診…6年虫歯多め。5.6年に歯垢・歯肉炎が多い。
- 早ね早起きがんばりカード…朝ごはんは85%がよくできたに回答。早寝が課題。



【渡邊内科校医】

- 姿勢…体重が片方の足に偏っている片側重心の姿勢も注意が必要。女子に多い。
- 目…近視の低年齢化が進んでいる。また、急性内斜視では、スマホやタブレットをゲーム等で近距離、長時間使用することで発症し、手術に至るケースがあった。外遊びは、遠くを見るのでよい。
- 耳…イヤホンによる難聴が増えている。普段周りで聞こえる音を選び分けているが、一つの音だけ聞いていると出来なくなる。家ではいろいろな音を同時に聞かせて認識させるとよい。
- 体形…女子の痩せも増えている。生理が来ない、妊娠しにくい、骨が折れやすい、病気になりやすい。女子には痩せ願望もあると思うが、ほどほどがよい。
- 心…人に大切なのは、食べること、寝ること、笑うこと、ストレスを溜めないこと。心を病む人も増えている。また、自分を追い込んでしまうまじめなお子さんも多い。保護者は「それでいいよ。大丈夫だよ」と言ってあげて欲しい。



【宮野歯科校医】

- 歯並び…下顎前突は、骨格の影響から遺伝的要因が大きい。混合歯列の時期に早めの矯正専門医の受診がよい。叢生は、顎が小さいのが原因。小6～中1頃からの矯正開始でも大丈夫な事が多い。交叉咬合は、かみ合わせが左右にずれるため、顔の成長がアンバランスになることもある。早めの受診がよい。
- 歯垢、歯肉炎…3年生頃までは1週間に1回程度は、大人の方が仕上げみがきをするとよい。また、歯科での歯磨き指導を受けるのも有効。
- う歯（むし歯）…歯と歯の間の清掃も大切。糸ようじやデンタルフロスを使うとよい。飲み物はスポーツ飲料や炭酸飲料はむし歯になりやすい。常に飲むのではなく普段は、お茶や麦茶がよい。



【野口カウンセラー】

- アットホームな雰囲気やギガいて素敵な学校に今年から勤務。スクールカウンセラーとしては二十数年やっている。子どもの事で何から始めたらよいかを考えた時に、健康や生活を整えることには意味がある。体調と気持ちが安定に向かっていくことで土台が整い、その後の現実的な話に向かうことができる。私たちが子どもの頃と今とでは大きく状況も違うため、どうしたらよいのかわからなくなることは普通と思ってよい。どこに相談をするか考えた時小学校のカウンセラーは木曜日に来ているので予約を入れてもらえればと思う。

【竹下保健の会会長】

- 今まで、保護者が参加する機会がなかったが、今回この様に話を聞くことができよかったと思う。



※来年度も実施予定です。多数の参加をお待ちしております。

9月13日(土) 学校公開にて、学校薬剤師の大塚玲子先生に薬物乱用防止教育を行っていただきました。5年生は、「正しいお薬の使い方」6年生は、「薬物乱用防止について」を学びました。

—6年児童の感想—

- 薬物は絶対にだめ。いそんせいや中どくせいもあり、一度でも使ってはだめということがわかった。

心だけじゃなくて体・社会にも、えいきょうがあって自分自身や大切なのためにもやらない方がいい。



—5年児童の感想—

- 今日の学習で、薬にはたくさんのしゅるいがあることをしりました。中には今自分が使っている薬も出てきておどろきました。エナジードリンクは 15 さいになるまでは飲まない方がいいということが知れてよかったです。薬の量は、のみすぎも、のまないのもよくないということも知りました。

