

ほけん 10月 だより

令和7年10月1日
小金井第三小学校
保健室

夏の日差しが残りつつも、秋のそよ風を感じる季節になってきました。

学校では運動会に向けた練習が始まっています。スポーツの秋を楽しみつつ、引き続き熱中症対策に取り組んでいきたいと思います。また、季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますので、ご家庭でも規則正しい生活や十分な休息など、お子さんの体調管理をお願いします。

保健室でも子どもたちの心と身体の体調の変化には十分配慮しながら、学校生活をサポートしていきます。

【10月の保健行事】

4年生歯科講話

10月23日（木）の1～5校時に学校歯科医の菊田拓也先生による歯科指導があります。

【先月の感染症のおしらせ】

先月、本校では「水痘」と「新型コロナウイルス感染症」にかかる児童がいました。今後は、冬にかけて風邪やインフルエンザが流行しやすい時期になっていきます。

今の時期から「手洗い」「うがい」を習慣にし、風邪や感染症を予防できるようご家庭でもお子さんへのお声がけをお願いします。

【生命の安全教育を実施しました】

身体計測の時間を使って保健指導を実施しました。どの学年もテーマに対して真剣な表情で取り組んでいました。プライベートゾーンのことや自分の心と身体を守るための合言葉「NO」「GO」「TELL」について学びました。

保健指導での学びを、自分で自分を守る行動へ繋げてほしいと思います。



／ 寒暖の差に注意 ／

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



【保健委員会活動】

9月29日からの1週間、保健委員会が児童の活動として「トイレ美化週間」を実施しています。保健委員が作成したポスターを使って、全校のクラスへ呼びかけ活動を行いました。本校のトイレは古く、使いにくい一面もありますが大切に使ってほしいと思います。



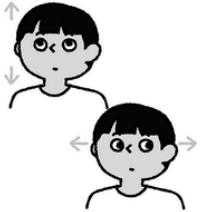
10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう



10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



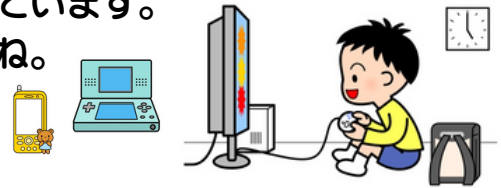
痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

「どうして10月10日なの？」
「1010」を横にたおすと、「目と眉に見える」とのことが由来です。毎日使っている目を意識的に休ませてみましょう。

電子メディアによる目のえいきょうをしていますが？

電子メディアとは・・・

テレビ・ゲーム・パソコン・DVD・スマホなど、メディアの電子利用が増えています。小学生（10歳以上）の平均利用時間は、約3時間44分という結果があります。なかでも「動画を見る」が全年齢を通して高くなっています。メディアと十分な距離をとって、使えるといいですね。



【メディアによる目のえいきょう】

- ☐目がつかれる
- ☐ものが見えにくくなる
- ☐頭が痛い
- ☐肩がだるい
- ☐目がかきやすい



目をほぐしててみよう！！

1. 目をまっすぐみる
2. 目を強くとしる
3. 目をはっとひらく
4. 右をみる
5. 左をみる
6. 目のまわりの皮膚や筋肉をマッサージしよう

