

ほけんだより 10月号

令和7年10月3日
豊島区立駒込小学校

日が落ちるのも早くなり、すっかり秋らしくなっていますが、朝や夕方はすずしく、昼は暑い日もまだまだ多いですね。10月は運動会があり、体を動かすことが多くなります。スポーツの秋を楽しみつつ、準備運動をしっかりしてけがをしないように、そして体調管理に気を付けましょう。

今月の目標…「目を大切にしよう」

10を横にすると、まゆ毛と目の形に似ていることから、10月10日は『目の愛護デー』とされています。「愛護」とは「大切にしよう」という意味です。私たちは毎日、黒板を見たり、本を読んだり、ゲームをしたり…たくさん目を働かせています。しかし、目も大切にしないと、つかれてしまったり、ものが見えにくくなってしまったりします。今日は、そんな大切な目についてお話しします。

10月10日は
目の愛護デー



両目の視力は6～8歳ごろになるとほぼ完成と言われています。近年増え続けている、子供の近視（遠くがぼやける見える）の原因は「環境」によるものだそうです。本を読むとき、ノートをとるとき、ゲームをするとき…つい目と距離が近すぎたりしていませんか？正しい姿勢を気をつけることで、近視を予防することができます。



目に優しい姿勢だね！

目と画面が近いよ

よい姿勢の合言葉はこれ！

ゲー 背中とおなかにゲー1つ

ペタ 足はゆかにペタとつける

ピン 背筋はピンとのばす

保護者様へ

お子様に☑ものを近づけて見ている、☑目を細めている、☑上目使いや横目使いをしているなどの行動はありませんか？これらは視力が低下してきているときのサインです。学校生活では、黒板をみたり、体育で球技をしたり、遠くを見て生活することも多く、視力の低下により、授業に集中できないお子様もいます。10月には視力検査があります。学校での検査は、あくまでも簡単な確認となること、短い時間でたくさんの子供の検査をするため正確に測れない場合もあることをご了承ください。「お知らせ」が届きましたら、病院にご相談ください。



季節が変わる時季は体調をくずしやすいです。

また、空気が乾燥してくると、病気の原因となるウイルスが活動しやすくなってきます。今一度、自分の生活を見直して、病気にならない対策をしましょう。

対策① しっかり手洗い

手を洗うタイミングは

- ・食事の前 ・トイレのあと
- ・外から帰ってきたとき
- ・せきやくしゃみをおさえたとき



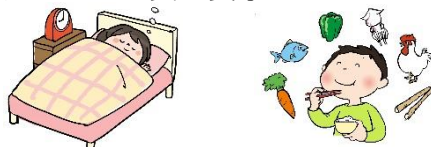
手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう。

対策② 病気に強い体を作る

睡眠時間をしっかりととりましょう。

毎日決まった時間に、ふとんに入るようにします。

そして、バランスの良い食事をとりましょう。



対策③ マスクを正しくつけよう

ふだんから、せきをする時は、口や鼻をハンカチ、ティッシュや手、うでなどでおおい、せきエチケットを心がけましょう。また、せきやくしゃみのしょうじょうがある時は、マスクをしましょう。



鼻と口の両方をしっかりと
おおうようにつけましょう！

対策④ 換気をしよう

30分に1回換気を取り入れることがすすめられています。部屋の対角で窓やとびらを開けることで空気の流れができるのでおすすめです。



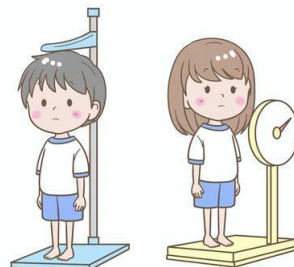
身体測定の結果



夏休みが終わって、みなさんに会ったとき、「あれ！大きくなった？」と感じました。身長伸び方には、個人差や成長の時期も関係します。だれかと比べるのではなく、みんなから「大きくなった！」という声をたくさん聞けて、先生はうれしかったです。

【平均値】

		身長(cm)	体重(kg)			身長(cm)	体重(kg)
1 年	男子	118.7	21.8	4 年	男子	137.5	33.3
	女子	119.0	21.9		女子	136.4	30.7
2 年	男子	126.5	24.9	5 年	男子	143.1	37.3
	女子	125.6	25.1		女子	144.4	36.1
3 年	男子	132.1	29.7	6 年	男子	149.2	41.0
	女子	131.2	28.1		女子	150.8	39.8



10月の保健行事



10月2日(木)～9日(木) 視力検査 眼鏡を持っている人は、忘れず持ってきてください。

日にちについては、担任の先生から連絡があります。

10月23日(木) 歯科検診 朝歯みがきを忘れずに行きましょう。