



ほけんだより

令和8年10月14日

豊島区立駒込小学校

日が落ちるのも早くなり、秋らしくなってきました。今年は9月からインフルエンザやコロナウイルス感染症などの感染症が流行し、学級閉鎖をしたクラスもありました。雨天が続き、だる気や頭痛で保健室にくる児童も多く感じます。白々の体調管理をきちんとし、体のつかれを休めながら、元々よく学校生活を送ってほしいです。



今月の目標・・・「目を大切にしよう」

10月10日は
目の愛護デー



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。

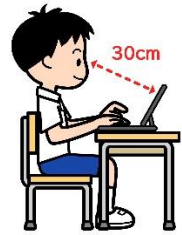
子どもの近視が増えていることは、世界的な問題となっています。近視とは、遠くがぼやけて見えにくい状態のことを言います。それだけでなく、近視は将来、目の病気になるリスクが高くなることがわかっています。近視は、毎日の生活を気を付けることで、進行を防ぐことにつながります。今日は、目を大切にする生活のポイントをお話します。

ポイント1 外遊び



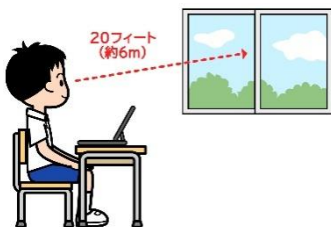
1日2時間以上外で活動することが効果的です。白差しの強い日は、白かげでも十分な効果があるので、暑さ対策しながら外遊びをしましょう。

ポイント2 30cm以上はなす



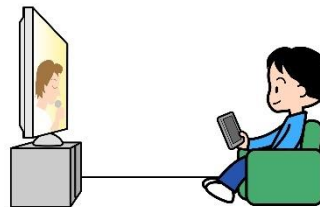
電子機器（タブレットやゲームなど）だけでなく、紙やえんぴつを使った作業でも、近くでものを見ることで、近視が進行してしまいます。いすに座るときは、背筋をのばして、30cm以上はなして見ることが大切です。

ポイント3 3つの20！



30分以上連続して、近くを見続けられないことも重要です。20分に1回、20秒以上、20フィート（6m）以上遠くを見るようにしましょう。

ポイント4 スクリーンタイムのルールを守る



電子機器の使用は、目との距離が20cm未満になりやすいです。なるべくテレビ画面に映すなど、工夫して使いましょう。また、寝る前1時間は使わないようにしましょう。



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。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取りましょう。



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
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。



インフルエンザワクチン フルミスト点鼻薬とは？

鼻にスプレーするタイプのインフルエンザワクチンです。注射型のワクチンとは異なり、生きたインフルエンザウイルスを弱毒化した(弱めた)「生ワクチン」で、自然感染に近い状態で免疫をつくれることが特徴です。それにより、流行しているインフルエンザウイルスと株がちがっていても、症状を軽症化する効果があるとされています。



フルミストの良い点

- ① 痛みがない
- ② 1回の接種でよい
- ③ 自然に近い形で免疫をつくる
- ④ 効果の持続が長い(個人差があります)

ただし、接種するための注意事項もあります。くわしくは、受診する病院で相談するようにしましょう。

身体測定の結果



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、先生はとってもうれしかったです。【平均値】

		身長(cm)	体重(kg)			身長(cm)	体重(kg)
1年	男子	119.6	22.1	4年	男子	137.8	33.6
	女子	118.0	21.3		女子	138	32.7
2年	男子	125	25.0	5年	男子	143.3	37.7
	女子	124.6	25.0		女子	143.7	35.3
3年	男子	131.9	27.6	6年	男子	150.3	42.7
	女子	131.8	28.0		女子	150.5	40.4

