

ほ け ん 保健だより



令和 8 年 9 月 30 日
豊島区立朝日小学校
校長 熊田 和則

10月に入り、1日の中での寒暖差が大きくなっています。服装で調節し、おなかが冷えたり、かぜを引いたりしないよう気を付けましょう。

10月10日は目の **あいご 愛護** デー ～目の健康を守る4つのわざ～

1のわざ そとあそ 外遊びをしよう



1日に2時間は外で
日光をあびよう

2のわざ よい しせい 姿勢で 30cm以上はなれて もの み 物を見よう

おなかとせなかに
グーひとつ



せずじはピン

あしはペッタン

3のわざ め やす 目を休ませよう



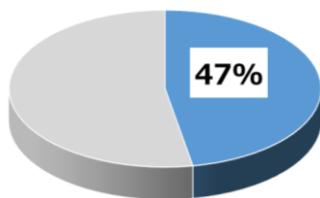
30分ごとに
20秒間
6m先を見る

4のわざ メディアはねる 1時間前までに しよう

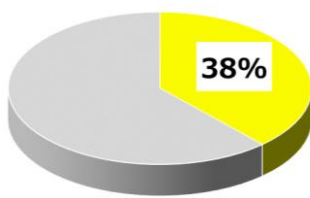


さわやかなあさ **しゅうかん 休 け っ か** 週間の結果

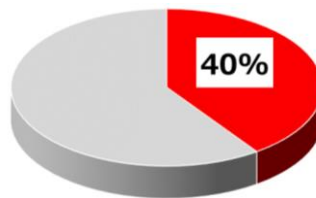
「早起き」達成率



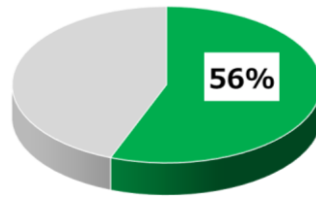
「早ね」達成率



「学習」達成率



「スクリーンタイム」達成率



勉強時間とスクリーンタイムの平均時間

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1日の勉強時間	27分	38分	30分	41分	39分	55分
1日のスクリーンタイム	57分	46分	56分	57分	90分	67分

うちの方へ

「さわやかなあさ週間」の実施にご協力いただきありがとうございました。1～4年生は、1日のスクリーンタイムを守れていて、「ノーテレビ・ノーゲーム」に挑戦することができた児童もいました。しかし、「赤色・黄色・緑色」3色のバランスがとれた朝食を4日以上達成した児童は全校で29%と、朝食の栄養バランスに課題があることが明らかとなりました。特に、朝食を欠食すると午前中の血糖上昇が悪く、脳や神経系へのエネルギー供給が不十分となり、授業への集中力の低下・体調不良を助長します。お子様が、バランスがとれた朝食をとることの習慣づけができるよう、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

発育測定時に指導した内容のご紹介

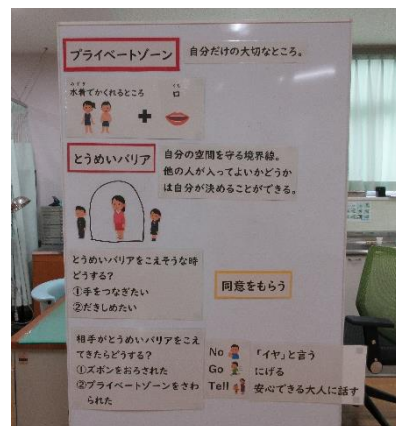
< 1～4年生 > プライベートゾーンとは？

プライベートゾーンについて書かれている絵本（引用・・・1年生：だいじだいじどーこだ？ 2年生：うみとりくのかからだのはなし 3年生：おしえて！くもくん プライベートゾーンってなあに？ 4年生：キツネくんのひみつ）の読み聞かせ後、プライベートゾーンの意味や扱い方について学びました。

< 5年生 > 思春期の体の変化（4年授業の復習）

< 6年生 > どうめいバリアってなあに？

人との境界線を「どうめいバリア」と題し、人には体の周りに境界線があり、互いにその距離を守ることの重要性を学びました。実際に、代表児童に自分のどうめいバリアを体験してもらうことで、人との境界線は一人一人違うことを押さえました。また、相手の境界線を超えるときには「同意」が必要であること、自分の境界線を越えられたときは「No Go Tell」の合言葉で自分を守ることを学びました。



インフルエンザ流行注意！

9月上旬から都内でインフルエンザが流行し、近隣校でも学級閉鎖が実施されています。本校では、若干名、感染者が出ています。インフルエンザにかからない、感染を広げないために、こまめな手洗い、消毒、咳エチケット等の基本的な感染防止対策をお子様に呼びかけていただくよう、よろしくお願いいたします。

10月の検診・保健行事について

★移動教室前健診 10/7(水)・・・5年生全員が対象です。

持ち物は健康観察表です。

★くすり教室・薬物乱用防止教室 10/21(水)・・・6年生全員が対象です。

