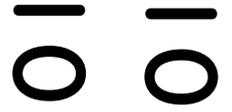




# えがお

2025.10.2  
千早小学校  
ほけんだより10月号

## 10月10日は目の愛護デー



10月10日は、目の愛護デーです。「目の愛護デー」とは、10月10日の10を、右にかたむけると、まゆげと目のように見えることから、目のことを知り、大切にしようという日にすることになりました。

9月には視力検査を行いました。健康診断や検査はみなさんが自分自身の身体の様子を知るために行います。普段ゲームやスマホ、タブレットなどを使って目が疲れている人もいるかもしれません。目を大切に生活生活をぜひ心がけてみてください。

その不調はつかれ目のサインです！



目がしょぼしょぼする… ものがぼやけて見える… 目がかわく…

大切な目に疲れがたまらないように、次のことに気を付けて生活しましょう。



- 1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる (1時間ごとに10～15分くらい)。
- 2 テレビやモニター画面は目の位置より下に置く
- 3 目の周りを軽く押す
- 4 ときどき遠くを見る



## 10月の保健行事

日にち	内容	対象学年	時間	注意事項
10月30日(木)	脊柱側わん検診 (モアレ検査)	5年 (6年対象者)	8:45から	体育着に着替えます。対象者には別途お知らせいたします。

※脊柱側わん検診を欠席されたお子様は、後日豊島区医師会館にて行われる欠席者検診(11月12日)にて受診していただくことになります。

### 保健室よりお知らせ

9月25日(木)より、産休代替として 養護教諭 が着任いたしました。しばらくの間は2人体制でお子様の健康管理を行います。よろしくお願いいたします。

日中と朝夕の気温差が大きくなりました。気温が下がり、湿度も低くなるとウイルスの活動がより活発になります。もう一度予防法を確認して、病気にならない対策を見直しましょう。

## 対策① しっかり手洗い

こまめな手洗いが病気の予防に最も有効です。  
特に・外から帰ったとき・食事の前  
・トイレに行った後 には、  
石けんを使ってゴシゴシ  
30秒以上洗います。  
洗い流した後は、清潔な  
ハンカチやタオルでふきましょう。



## 対策② 抵抗力を高める

睡眠・食事を規則正しくすることです。  
毎日決まった時間に布団に入るようにしましょう。色  
の濃い野菜をたくさんとりましょう。



- ①昨夜はぐっすり眠れた
- ②顔色はいつもと同じ
- ③体の調子はいつもと同じ  
(だるさや疲れは感じない)
- ④朝ごはんをおいしく食べた
- ⑤うんちが出た

自分の健康を守るのは、誰でしょうか？ おうちの人？ それとも先生？ いいえ、自分の健康を守るのは、自分自身です。自分が元気がどうか、体の調子を知っておくために、毎朝、上の5つをチェックしましょう。

もし、気になることがあったら、原因を考えてみましょう。最近、夜更かししていませんか？ 栄養バランスのよい食事をきちんと食べていますか？ 体調不良にならないよう、生活リズムに気を付けましょう。

## 9月の測定結果

【千早小平平均値】



9月に実施した健診・検査結果を水色封筒に入れて配付いたしました。  
水色封筒は、繰り返し使用いたしますので学校へお戻しください。

学年		身長cm	体重kg	学年		身長cm	体重kg
1年生	男子	120.6	23.4	4年生	男子	137.9	34.2
	女子	120.3	24.3		女子	137.4	32.4
2年生	男子	126.0	26.5	5年生	男子	142.9	39.5
	女子	123.6	23.9		女子	143.9	34.9
3年生	男子	133.0	30.1	6年生	男子	148.4	41.8
	女子	131.2	28.5		女子	151.7	43.3

※発育には個人差があります。平均と比べることが大切なのではなく、自分の身長や体重を知り、バランス良く成長しているかを確認することが必要です。