

# ほけんだより 10月

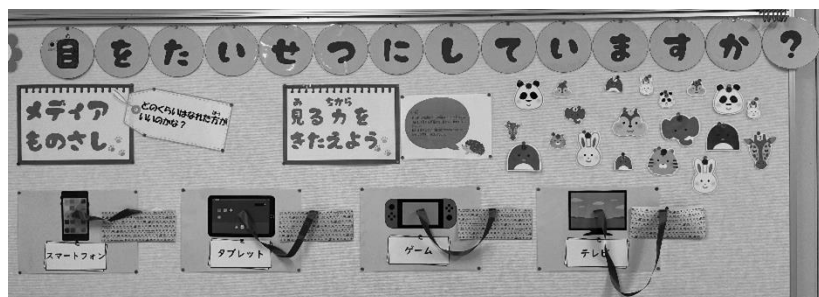
令和5年10月4日  
練馬区立豊玉南小学校  
校長 長谷川 修  
養護教諭 澤田 貴子

気持ちの良い秋空が広がる季節になりました。汗をいっぱいかきながら、運動会に向けて練習を頑張っているみなさんの姿を保健室から見えています。たくさん体を動かす日が続くと、疲れがたまりやすくなってきます。疲れがたまると体調を崩しやすくなりますので、十分な睡眠をとり体がゆっくりと休まる時間をつくりましょう。

## 10月の保健目標 **目を大切にしよう**

### 目にやさしい生活ができていますか？

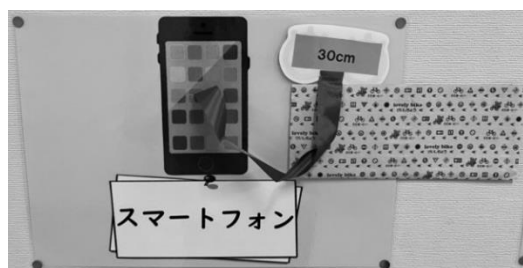
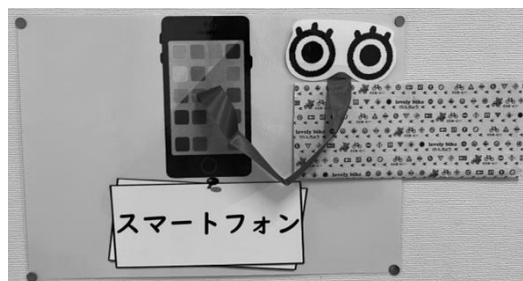
私たちの生活に、タブレットやスマートフォン等が欠かせなくなっています。つい長時間使ってしまったら、集中しすぎて目を画面に近づけてしまったりと、目が疲れてしまうような使い方をしていくことがあります。そうなってしまうと、目が乾いたり目の奥が痛くなったりするだけでなく、肩や首の凝りを感じる等の様々な症状が出てきてしまいます。時間を決めて使う、画面に目を近づけすぎないようにする、時々目を休めるといったことをして、目にやさしい生活を送れるように心がけてみてください。



昨年度の目の健康に関する掲示物です。「メディアものさし」で、それぞれのメディアからどのくらい目を離れた方がよいかをリボンの長さで示したものです。

- ・スマートフォン 30cm
- ・タブレット 30cm
- ・ゲーム 50cm
- ・テレビ 2m

それぞれのメディアから離れた方がよい距離の目安です。子供たちからも「こんなに離れなければいけないの？」という声があがっていました。意外とメディアに目を近づけて使用することに気が付いたのではないのでしょうか。メディアを使用するときには、なるべく目を近づけすぎないように意識できるようになるといいですね。



# がっき しんたいそくてい けっか へいきん 2学期の身体測定の結果(平均)

がくねん 学年	だんじょ 男女	しんちよう 身長 cm	たいじゆう 体重 kg	がくねん 学年	だんじょ 男女	しんちよう 身長 cm	たいじゆう 体重 kg
1ねん	おとこ 男	120.4	22.6	4ねん	おとこ 男	136.6	32.4
	おんな 女	118.9	22.3		おんな 女	136.4	30.3
2ねん	おとこ 男	125.0	25.5	5ねん	おとこ 男	144.3	38.9
	おんな 女	123.8	24.0		おんな 女	144.2	36.7
3ねん	おとこ 男	132.0	30.4	6ねん	おとこ 男	150.7	43.9
	おんな 女	132.4	29.5		おんな 女	150.0	42.8

1学期の身体測定の結果より、ぐんと大きく成長している人が多くいました。夏休み明けで3～4cmほど身長が伸びていた人もいました。成長の仕方は人それぞれなので、ゆっくりと大きくなっていく人もいます。どのくらい身長の伸びや体重の増えがあったかを見て、体の成長について家庭でお話しできると良いと思います。また1月に身体測定がありますので、成長していく体の様子を確かめてみてください。

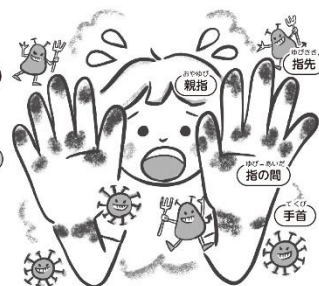
## ほけんしつ ようす 保健室の様子

9月下旬から、本校でもインフルエンザによる欠席が増えました。インフルエンザの流行にともない、急な発熱による早退も多かったです。例年冬の季節に流行していましたが、全国的にインフルエンザへの罹患が増えているといわれています。練馬区内でも9月に入ってから流行が続いていますので、手洗い・うがいと規則正しい生活を心がけて予防に努めていきましょう。

保健室への来室状況より、「朝から体調がすぐれなかったが熱がなかったため登校してきた。」という人が少し増えてきたように感じています。体調がすぐれていない状態だと、体調の悪化はもちろんですが、集中力が欠けてけがにつながってしまうこともあります。発熱がなくても風邪症状がある場合には、家庭で様子を見るようご協力をよろしく願いいたします。

きれいな  
手になってる?

洗い残しが多い場所です。特に、利き手は注意して洗きましょう。



しっかりと手洗いをして、風邪予防を  
しましょう。うがいも忘れずに!