

ほげんだより 10月

令和4年10月3日発行
練馬区立光が丘春の風小学校
養護教諭 鎌田 菜穂

すずしくなり、秋の空気が感じられるようになってきました。季節の変わり目は何を着たらいいのかわかりません。気候に合わせて服装を調節し、体調を崩さないように注意しましょう。心に元気がないときは、SC や心のふれあい相談員にも相談することができますよ。



10月の保健目標【目を大切にしよう!】

10月10日は、目の愛護デー。毎日使う大切な目からのサインに、気がついていませんか？
目がかたく、ぼやけて見える、目がしょぼしょぼする、まぶたが重い感がある、目が赤い、目のおくが痛い(頭が痛い)…これらは、「目がつかれたよ〜」という目からのサインです。

目の健康のため

近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。



- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない
(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

どうする?

目にゴミが入ったとき



かくまくを傷つけないよう絶対にこすらない



小さいゴミはゆっくりまばたき(涙で流す)



洗面器に水をはって目をパチパチする



とれないときは、眼科医院を受診

はるかせしゅう けいそくけっかぞくろう
 ~春風小、9月計測結果速報!~

| 身長 | 男子 | | | 女子 | | |
|----|-------|-------|--------|-------|-------|--------|
| | 4月 | 9月 | 伸び(cm) | 4月 | 9月 | 伸び(cm) |
| 1年 | 116.7 | 119.0 | 2.3 | 118.3 | 120.8 | 2.5 |
| 2年 | 124.3 | 127.2 | 2.9 | 121.9 | 124.7 | 2.8 |
| 3年 | 130.3 | 132.7 | 2.4 | 128.7 | 131.1 | 2.4 |
| 4年 | 135.3 | 137.9 | 2.6 | 135.7 | 138.8 | 3.1 |
| 5年 | 139.4 | 141.9 | 2.5 | 142.0 | 144.7 | 2.7 |
| 6年 | 147.2 | 150.0 | 2.8 | 149.0 | 150.7 | 1.7 |

| 体重 | 男子 | | | 女子 | | |
|----|------|------|--------|------|------|--------|
| | 4月 | 9月 | 増加(kg) | 4月 | 9月 | 増加(kg) |
| 1年 | 21.4 | 21.8 | 0.4 | 22.3 | 23.4 | 1.1 |
| 2年 | 25.7 | 27.2 | 1.5 | 23.3 | 24.6 | 1.3 |
| 3年 | 29.0 | 31.1 | 2.1 | 26.9 | 28.2 | 1.3 |
| 4年 | 31.3 | 33.3 | 2.0 | 31.4 | 33.0 | 1.6 |
| 5年 | 34.0 | 35.7 | 1.7 | 36.3 | 38.7 | 2.4 |
| 6年 | 40.8 | 42.4 | 1.6 | 42.2 | 42.7 | 0.5 |

けんしんしどう おこせ
 ~ミニ保健指導を行いました~



9月の計測前に、ミニ保健指導を全学級で行いました。内容をご紹介します!

<1・2年生>

飛沫の飛び距離(話をしているとき、咳をしたとき、くしゃみをしたとき)の実際の長さを見てもらいながら学習をしました。感染予防対策も再確認しました。



<3・4年生>

骨と睡眠の関係について学びました。身長の伸びとは骨の伸びだということ、骨の伸びには、成長ホルモンが関係していることを学びました。



<5・6年生>

カルシウムの働きや、カルシウムを多く含む食べ物を確認しました。また、カルシウムが蓄えられたり使われたりする様子を、銀行に例えて学びました。



はみがきチェック！コメント紹介 しょうかい <1年生>

なつやす ほけんしつ しゅくだい きょうりよく
夏休みの保健室からの宿題、「はみがきチェック！」にご協力いただき、ありがとうございます
こ ほごしゃ かた しょうかい こんかい ねんせい
いました。子どもたちや保護者の方のコメントを紹介していきます。今回は、1年生です。

【児童】



- ・あかいところがいっぱいあってびっくりした。しっかり はみがきをしたいとおもった。
- ・あかいところは どうやってきれいにするのかなあ、かんがえてみたら、うえのはがきれいにみがけてなかったから、きれいにみがく。
- ・あかくなったところがたくさんあったから、ままだに ちゃんとはみがきをしてもらいます。
- ・さいきん おかし たくさんたべちゃうので もっとはみがきをしたいとおもいます。
- ・ちょっと らむね みたいだった。おもったよりも みがけてた。
- ・はのうしろとか、あと せんのばしょとかも あかくなりました。これから はがあかくなった ばしょは しっかりみがきます。はみがきこも しっかりつけます。
- ・はが きたないことに、いま、きづきました。これから はみがき ちゃんとしたいです。
- ・ピンクだらけでこわかった。おくばがピンクだらけです。ちゃんとは をみがきます。
- ・おとうさんがきれいにみがいてくれてたけれど ちょっとまだよごれがのこってたです。ちょっとびっくりしました。
- ・こんなにみがけてなかったんだ、これからはもうすこしががんばりたいです。

・やるまえはあかくそまらないとおもっていたけど そうぞうよりあかくてびっくりした！これからは こちょこちょみがきを がんばりたいです。



【保護者の方】

・歯の溝が赤くなっていたので、仕上げ磨きは入念にしなければと思いました。本人が歯みがきの大切さを分かり、上手な磨き方をマスターできるようサポートしていきます。

・チェックをする前の歯みがきでは、「ピカピカにするぞ！」と張り切っていましたが、実際は磨き残しがあることに気づけて良かったです。これからも歯みがき頑張るね。

・初めてのカラーテスターで、ドキドキしていましたが、頑張るかみ砕いていました。まだ親の仕上げをしています。磨き足りないところを忘れずに、しっかりしてあげようと思います。

・仕上げ磨きなしだと思っている以上に磨き残しがあることがわかりました。こちょこちょ磨きや、歯ブラシの当て方を工夫して頑張ろうね！

・赤くなった部分が思ったより少なかったのですが、よく磨けていない部分が目に見えるので良かったです。自分で「奥までちゃんと磨かないといけないね！」と言っていました。

・歯磨き粉なしの仕上げとありの仕上げをやってみて、歯磨き粉があるほうが綺麗になることを本人にも見せられたので、これからは歯磨き粉を嫌がらずにつけて磨けるといいと思いました。

・朝、夜、しっかりみがいているようで、歯と歯茎の境目が全部濃いピンクになったので、びっくりしました。大人も気をつけて、歯の生え際を重点的に磨くようにします！

・毎晩、寝る前に仕上げ磨きとフッ素をぬっています。力を入れて磨きすぎないように歯ブラシの角度を変えて磨くことを伝えています。