

ほけんだより 10月

令和3年9月30日

練馬区立下石神井小学校

保健室

過ごしやすい季節になりました。朝晩が冷えるせいか、気温差等で体調を崩す人も9月には多くみられました。無理をせずおうちで様子をみてくださったり、早めに休養をしていただいたり、様々な面でご協力いただきありがとうございます。今後、通常授業に戻ると、生活の変化で体や心に疲れが出やすくなるのではないかと思います。食事や睡眠に気を付けて、抵抗力を高めていけるといいですね。心に元気がないときは、気軽にSCや心のふれあい相談員にぜひご相談ください。(保健室でも予約がとれます。)

☆☆10月のほけん目標☆☆: 「目を大切にしよう」

10月10日は目の愛護デー

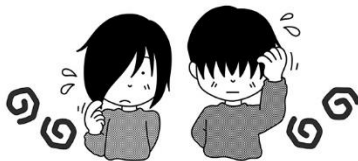
心がけていますか?

長時間、近くを見すぎている?



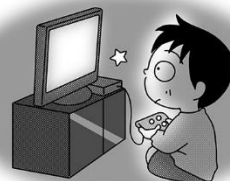
たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかっていない?



切ったり、とめたりして
目にかからないように

部屋、暗くない?



見るところだけ明るくてもダメだよ

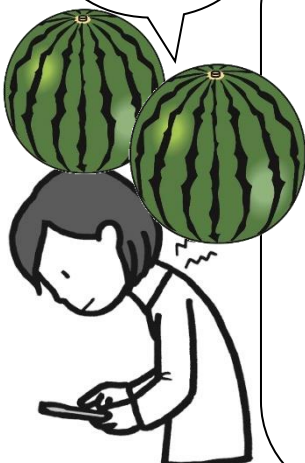
勉強中の姿勢、大丈夫?



背中ピン!で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

12キロの重さ!



~しせいよく見ていますか?~

頭の重さは体重の約10分の1。40キロの人だと4キロということになります。スマホやゲームの画面を見て30度前かがみになると、頭の約3倍の重さが肩の筋肉にかかることになります。つまり、12キロの重さ(スイカ約2玉分!)がゲームなどを行っている間ずっと、肩にかかっていることになります。このようなことが続くと、肩こりにつながります。肩こりは、ひどくなると、頭痛やめまい、吐き気などの体調不良を引き起こします。

スマホやゲームは、時間を決めて、長時間になりすぎないようにしましょう。学習のときの姿勢も背筋をピン!と伸ばすことを意識してください。

☆ ★ しんたいけいそく おこな 身体計測を行いました！ ☆ ★ ひょう へいきんち (表は平均値です。)

しん ちょう
身 長

	男子			女子		
	4月	9月	伸び(cm)	4月	9月	伸び(cm)
1年	116.0	119.4	3.4	116.1	119.1	3.0
2年	122.2	124.6	2.4	120.8	123.3	2.5
3年	128.3	130.9	2.6	128.3	131.3	3.0
4年	133.7	136.7	3.0	133.9	137.0	3.1
5年	137.8	141.0	3.2	141.6	144.7	3.1
6年	145.6	149.2	3.6	147.0	149.7	2.7

たい じゅう
体 重

	男子			女子		
	4月	9月	増加(kg)	4月	9月	伸び(cm)
1年	21.7	22.9	1.2	21.3	22.5	1.2
2年	24.3	25.7	1.4	22.8	24.0	1.2
3年	27.3	29.1	1.8	26.6	28.0	1.4
4年	30.3	32.0	1.7	29.2	30.8	1.6
5年	33.3	35.0	1.7	34.2	35.9	1.7
6年	37.9	39.9	2.0	38.9	40.7	1.8

だんし へいきん み 男子の平均を見ると、しんちょう たいじゅう 身長・体重ともに、ねんせい へんか 6年生に大きな変化がありました。じょし 女子では、4・
ねんせい しんちょう の はば ばんおお たいじゅう へんか ねんせい ばんおお けっか 5年生の身長の伸び幅が1番大きく、体重の変化は6年生が1番大きい結果になりました。

☆ ★ ほけんしどう おこな ミニ保健指導も行いました ☆ ★

1年生 ひまつ と きょり 飛沫の飛ぶ距離（おしゃべりしているとき、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しました。マスクの付け方等も再確認しました。

2年生 じぶん 自分でできるケガの手当ての方法を学びました。（擦り傷や、鼻血など）

3・4年生 けいそく きかい ほね まな 計測の機会に、「骨」について学びました。どうしたら、骨を強く成長させることができるかについても伝えました。実践につながると嬉しいです。

5・6年生 しょう タブレットを使用して、ケガについてのクイズに挑戦しながら、ちようせん ほけんしつ く 保健室に来る前に自分でできる手当てや、びやういん い 病院に行くタイミング等を学習しました。

☆ ★ あき し か けんしん おこな 秋の歯科検診を行います ☆ ★

日時 10月21日（木）8：45～

対象 はる し か けんしん むしば しにくえん しせきとう ちりょう お 春の歯科検診で、虫歯や歯肉炎、歯石等があり、治療が終わっていない人。

じゅしんず かた はや ほけんしつ じゅしんほうこくしょ ていしゅつ ねが（受診済みの方は、お早めに保健室まで受診報告書の提出をお願いいたします。）

ウラモあります

「はみがきチェック」、ありがとうございます。

ほけんしつ なつやす しゅくだい ていしゅつ
保健室からの夏休みの宿題、提出ありがとうございました。

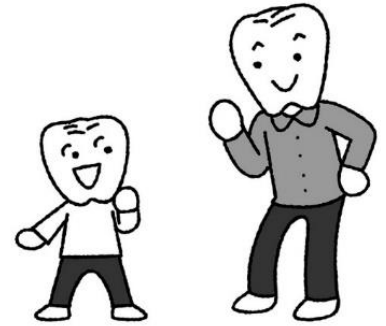
じどう ほごしゃ
児童のみなさんや、保護者の方にもコメントをいただきました

いちぶ しょうかい こんげつ ねんせい
ので、一部を紹介しします。今月は1年生です。

こども かんそう おお
子供たちからは、「おくばがみがけていない」という感想が多か
ったです。ほごしゃ
保護者の方からは、「まだまだ仕上げみがきが必要」

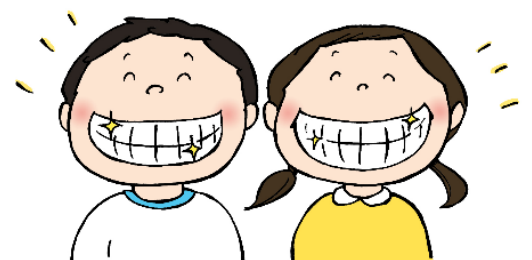
し あ さい さんこう とう し あ かん
「仕上げみがきの際の参考にしたい」等の仕上げみがきに関する

コメントがたくさんあり、おお多くの_{こども}子供たちが仕上げみがきをしてもらっていることがわかり、
うれしくなりました。



ねんせい じどう 1年生 児童

- ・おくのはがみがけてなかったです。これからちゃんとようすをみながらやりたいとおもいます。あと、これからじかんをかけてがんばりたいとおもいます。
- ・こんなにみがきのこしがあってびっくりした。もっとていねいにみがかないとだめだとおもった。
- ・ぼこぼこしているところや、はとはのあいだがあかくのこった。よくみがけていないところをちゃんとみがこうとおもう。むしばにならないようにしたい。
- ・あかいところがおもったよりおおかっからいやだった。だからはみがきをもっとがんばります。
- ・ぼくのはが、ほのおみtaitでした。これからは、はぶらしできれいにみがきたいです。
- ・いっぽんいっぽんしんけんにはをみがいていく。
- ・こんどから、かがみをみながら、じっくりよくみがこうとおもいました。
- ・はのねもとが、ほとんどあかくなった。まんなかだけをみがいていることがわかった。これからは、ねもとをきちんとみがいていきたいです。



- ・子供が歯みがきをする時に気を付ける場所が分かりよかった。仕上げみがきをする時にも参考にしたいと思います。
- ・仕上げをしないと、こんなによごれが残ってしまうのかとゾッとしました。とくに根元をしっかりと磨いてあげたいと思いました。
- ・自分でここまで磨けているとは、驚きでした。毎日の歯みがき、よく頑張っています。えらい!!
- ・目によく見えて分かりやすく、子供も真剣に取り組みました。よい機会になりました。
- ・仕上げ磨き前にカラーテスターをしたのですが、一人だとまだまだ磨けていないというのを実感しました。磨き残しを少しでも減らせるよう教えると同時に仕上げ磨きも引き続き行っています。
- ・一人で磨くとまだまだ磨き残しが多いので、仕上げ磨きはまだまだ必要だと思いました。
- ・仕上げ磨きが大事だと思いました。歯のすきまのフロスも大切だと思いました。虫歯にならないよう親子で気を付けて磨きたいと思います。
- ・まさか前歯まで赤く染まると、思っていなかったのが、驚きました。改めて、仕上げ磨きを入念にしないといけないと感じました。
- ・自分の力で歯みがきをした結果、下の歯はとてもきれいでしたが、上の歯がとても赤くなっており、上の歯をもっと気を付けようと本人も気が付くことができました。
- ・下前歯の裏側の歯と歯の間の歯垢は、子供は取り方が分からなかったようで、見せながらやってあげました。
- ・奥歯の溝、歯の付け根に磨き残しが多いので、一人で磨いているときに、一言伝えて、磨かせる。
- ・思ったよりも磨き足りないようで、いつも夜は仕上げ磨きをしています。朝も必要と思いました。

