



令和4年9月30日
練馬区立下石神井小学校
保健室

台風通過後、急に朝晩の涼しさを感じるようになりました。気温差などが原因で体調を崩す人も増えてきています。また、3連休が2回あり、うれしい反面、通常の生活に体も心も戻るのが難しい人もいたようです。また、「ウインターブルー」といって、日照時間が短くなる10月から11月にかけて「なんとなく元気が出ない」という症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。その予防や治療として、規則正しい生活習慣と、朝起きたら、まずカーテンを開け、太陽の光を浴びて1日をスタートすることがあります。最近やる気が出ないな～という人は、ぜひ試してみてください。



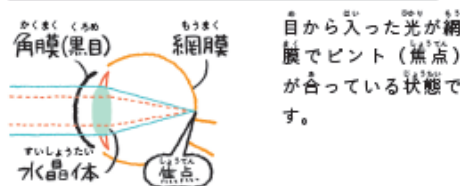
がつ
10月の
もくひょう
ほけん目標

め
たいせつ
「目を大切にしよう」

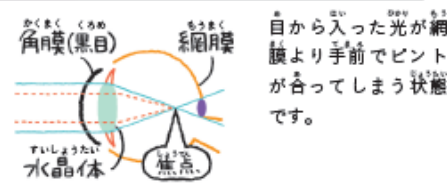
正視・近視・遠視・乱視って何だろう？

授業中に黒板や教科書が見えにくいことはありませんか？
見えにくいときは、近視・遠視・乱視かもしれません。

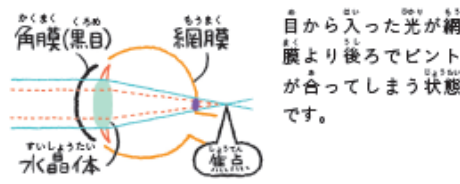
正視 遠くも近くもはっきり見える状態



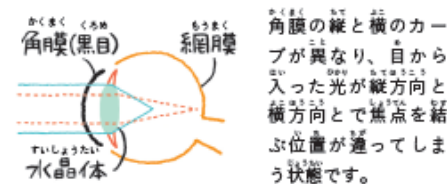
近視 遠くがぼやけて見える状態



遠視 近くも遠くもぼやけて見える状態



乱視 二重に見える状態



文科省「令和3年度児童生徒の近視実態調査」によると、学年が上がるにつれ、近視が進行していることが分かりました。原因は、遺伝的要因、環境的要因（30cm未満を長時間見る作業の増加・屋外活動の減少）があるといわれています。日本のみならず海外でも、コロナ対策により屋内で過ごすことが増え、近視進行が進んだという報告があります。

様々な研究から、近視は将来的に目の病気（緑内障・網膜剥離等）のリスクを上昇させることが分かってきており、小児期に近視の発症と進行を予防することが大切だそうです。

予防法は？

予防法は、読書や勉強の際に、十分な明るさで作業すること、少なくとも30cm以上離し、30分に一度は遠くを見て目を休ませること、また、1日2時間は屋外にすることが有効（木陰でも屋外であればよい）とのことです。ぜひ、なるべく外で遊ぶなど、意識して生活してみてください！

☆ ★ ^{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



たい じゅう
体 重



身長	男子			女子		
	4月	9月	伸び (cm)	4月	9月	伸び (cm)
1年	116.0	118.6	2.6	116.4	119.2	2.8
2年	123.1	125.8	2.7	122.9	125.6	2.7
3年	128.1	130.3	2.2	126.6	129.3	2.7
4年	134.3	136.7	2.4	134.8	137.7	2.9
5年	140.2	142.8	2.6	141.1	144.3	3.2
6年	145.0	148.1	3.1	148.3	150.9	2.6
体重	4月	9月	増加 (kg)	4月	9月	増加 (kg)
	4月	9月	増加 (kg)	4月	9月	増加 (kg)
1年	21.3	22.2	0.9	21.0	21.8	0.8
2年	24.8	26.5	1.7	24.4	26.9	2.5
3年	27.9	29.6	1.7	25.7	27.1	1.4
4年	31.2	32.6	1.4	29.9	31.0	1.1
5年	34.2	34.7	0.5	33.6	35.9	2.3
6年	37.8	40.0	2.2	39.0	40.5	1.5

男子の平均を見ると、身長・体重ともに、6年生に大きな変化がありました。女子では、5年生の身長の伸び幅が1番大きく、体重の変化は2年生が1番大きい結果になりました。
※この結果はあくまで平均値です。体の成長の程度や時期には個人差がありますので、御心配なことがありましたら、いつでも御相談ください。



☆ ★ ^{ほけんしどう おこな}ミニ保健指導も行いました ★ ☆

1・2年生 下石小でよくあるケガの手当てや保健室に来る前にできることについて学びました。(擦り傷や、鼻血など)

3年生 手洗い実験をして、洗い残しをブラックライトで確認しました。

4年生 いろいろな気持ちについて考え、言葉で表現することを学びました。心の健康につなげていきたいと思います。

5・6年生 目の健康を保ちながら、タブレットを使用する方法を学びました。



↑ 3年生手洗い実験

☆ ★ ^{あき し か けんしん}秋の歯科検診について ★ ☆

日時 10月20日(木) 8:45～ 保健室 (対象者には事前にお知らせします。)

対象 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。(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。)

ウラもあります

☆ ★^{うんどう}目の運動にも！「まちがいさがし」に^{ちょうせん}挑戦！！ ☆ ☆



み
見えづらくなった…？
せんせい
先生にそうだんを



つか
「どこでも使える」から
きゅう
休けいがいじです



7つのまちがいがあります！



こたえは、ほけんしつ
前に貼ってあります！