

ほけんだより 10月号

令和8年9月30日
練馬区立大泉北小学校
校長 池田 守
大泉北小学校 保健室

運動会にむけて元気な体も準備！



運動会の練習に力が入ってきていますね。落ち着いて生活し、準備体そうをていねいに、けがをしないよう心がけましょう。

また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行り始めています。練習の後は手洗いを忘れずに！そして元気な体は1日ではつくれません。毎日の朝ごはんやたっぷりの睡眠で疲れをためないようにして、運動会本番を迎えられるようにしましょう。

保護者のみなさまへ



◆ 秋の歯科検診について

10月29日（木）に全学年を対象に秋の歯科検診を実施します。むし歯の有無、歯肉・歯垢の状態を確認します。所見のあった方には、受診のお知らせをお渡しします。春の検診で欠席の場合、受診後に「よい歯のバッジ」をお渡しします。

2学期 身体計測結果の平均

※カッコ内は
4月との比較

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	119.6 (+2.6)	117.2 (+2.5)	23.1 (+1.0)	21.2 (+1.0)
2年	124.5 (+2.3)	125.6 (+2.3)	24.6 (+1.4)	26.2 (+1.5)
3年	132.7 (+3.0)	130.0 (+3.0)	29.9 (+2.4)	28.4 (+1.7)
4年	136.5 (+2.4)	136.2 (+3.0)	33.4 (+1.8)	31.4 (+1.5)
5年	143.8 (+2.5)	145.0 (+2.9)	39.6 (+2.4)	38.5 (+2.1)
6年	148.8 (+3.2)	150.3 (+2.4)	41.5 (+2.6)	41.6 (+1.7)

自分と比べて、不安に感じる人もいるかもしれませんが、体の成長のようすは一人一人違うものです。心配があったら、いつでも相談してくださいね。

目を大切にしよう

タブレットやスマートフォン、テレビなどのメディアがとても身近になっています。便利なものですが、**使い過ぎると目が疲れてしまい、視力が下がる原因**にもなってしまいます。目を大切にする工夫を普段からするように心がけましょう。

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



30分に1回は
30秒目を休める

保健指導

をしました！

1・2年生「保健室の使い方」

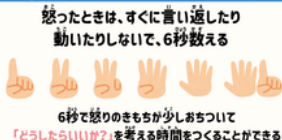
保健室でできることやルールについて確認しました。保健室では体調不良・けがなど自分の体の状態を人に伝えることも、学びの一つとしています。説明するときのポイントも一緒に学びました。



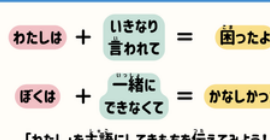
3・4年生「きもちの上手なつきあい方」

自分の気持ちをコントロールするコツとして①6秒ルール、②わたしメッセージ、③気分転かんを紹介しました。工夫もしながら、自分の気持ちを大切にしてみましよう。

①6秒ルール まずはストップ



②わたしメッセージ づくりがた



5・6年生「タブレットと目の健康」

日々身近になってきているタブレットやスマートフォンなどのメディア機器。使う時に気を付けたいことを目や体のしくみとともに学びました。パンフレットもお配りしましたので、ご家庭でもぜひ話題にしていただけたらと思います。

目のまわりの筋肉は・・・

タブレットと目の健康 まとめ

遠くを見るとき

近くを見るとき



① 目とタブレットのきよりは30cm

② 30分に1回は30秒以上遠くを見る

③ ねる1時間前からは使わない