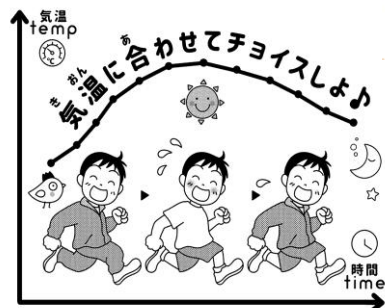


# ほげんだより 10月

令和7年10月2日  
世田谷区立尾山台小学校  
校長 小田 正弥  
養護教諭 宮森 広恵



季節の変わり目～体調を崩さないようにしよう！～

10月に入り、少し暑さが落ち着き、朝夕は涼しくなってきました。  
ずいぶん、昼が短く、夜が長くなってきましたね。

秋が深まってくると朝晩はぐんと涼しくなりますが、昼間は半袖でもいいような暑さを感じる日もあります。この寒暖差（暑さと寒さの差）により、体がだるく感じるなど体調を崩すことがあります。それを防ぐには昼間は適度に運動をし、しっかり食事と睡眠をとること。加えて、お風呂で体を温めリラックスすることがよいそうです。

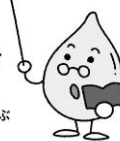
また、「暑くなったらぬぐ」「寒くなったら着る」衣服を調節しながら過ごせるといいですね。

## 『目を大切にしよう！』

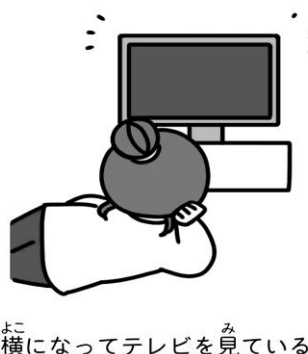
10月の保健目標

ふだんなにげなく、使っている「目」について、考え、目のために気をつけた方がよいことがないか、生活を振り返ってみましょう。

知ってる？  
涙のはたらき  
・目の乾燥を防ぐ  
・酸素や栄養を目に運ぶ  
・目のゴミを洗い流す



心当たりのある人は気をつけて！



## 目にはゴミが入ったとき



角膜を傷つけないよう  
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

# インフルエンザも注意！体調不良が増えています！

9月後半朝晩の気温が下がったところから急な発熱と一部で胃腸症状（嘔吐下痢）での欠席や早退が始め、29日（月）には、インフルエンザの診断含めた発熱等による欠席が急に増えた学級があり、学級閉鎖の措置を取りました。季節の変わり目となり、寒暖差による体調不良も心配されます。十分御注意ください。

子どもたちが元気に集中して学習を始めとした学校生活が送れるよう、特に休日の過ごし方や十分な睡眠の確保の御配慮もお願いします。



これから秋から冬に向かい、学校はインフルエンザをはじめとした感染症予防に取り組んで参ります。徐々に肌寒く感じる時間増えますので、御家庭でも今から効果的な換気と家族そろっての手洗いの取り組みをしてください。

※ハンカチを持っていないお子さんがみられます。御家庭でも声掛けをお願いいたします。



## ～子どもの視力低下について～

子どもの裸眼視力 1.0 未満の割合は、全国的にも小学校1年生で4人に1人、6年生では約半数と言われており、尾山台小でも同様の傾向が見られます。学校での学習、御家庭での生活共に PC、タブレット、スマホといった ICT 機器に触れる機会が増えているもの見逃せない要因です。

こうした現状を踏まえ、子どもたちには「スキルや情報モラルと同様に、視力や目の健康を含めて、ICT 機器をどう使っていけばよいか」を知ってほしいと思います。学校や保健室からも取り組みや発信を行っていきます。御家庭でも引き続きルール作りや声掛けなどの御協力をお願いします。



## ～9月計測時保健指導・主な内容～

### 低学年「熱中症になりやすいのは、どっち？」

普段の生活で、睡眠不足や朝ごはん抜きはなぜ熱中症になりやすいか、1日に必要な水分とその摂り方について。

### 中学年「ICT 機器とうまく付き合おう～目の筋肉～」

近くのものを見続けたときに、目の筋肉が強く緊張している様子を知り、休憩をとり、画面からの距離をとることや遠くを見て緊張を緩めることが大切であること。

### 高学年「8020 運動を知っていますか？～永久歯を失う理由とその予防～」

永久歯を失う理由1位は歯周病。歯周病とむし歯の原因菌は違うが予防は歯垢を除くこと。「歯垢をとること」を意識して歯をみがこう。

短い時間でしたがどのクラスも、かわいい質問や感心するような反応などがあり、子どもたちも関心をもってくれているようでした。引き続き実態に応じた指導を取り入れていきたいと考えています。