



令和8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ましょう!～

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。



10月の保健目標 『目を大切にしよう!』

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。

目としせいをまもる! スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを明るくする



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつのはきはき
ときは使わない



目と画面を
ちがづけすぎない



「歩きながら」は
ぜったいダメ!



知ってる?

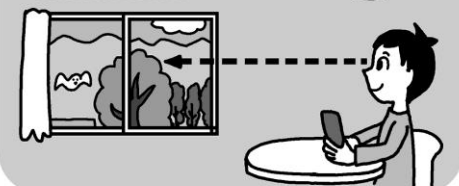
涙のはたらき

- ・目の乾燥を防ぐ
- ・酸素と栄養を目に運ぶ
- ・目のゴミを洗い流す



【20-20-20ルール】を知っていますか?

20分ごとに、20秒間、20フィート
(約6m)離れたものを見て、
目を休ませます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用する
ことによる眼精疲労を軽減する方法として、
米国眼科学会が推奨しているものです。

インフルエンザ流行注意！

全国的に流行しているインフルエンザ。

9月後半から世田谷区でも感染者の増加がみられています。尾山台小は流行には至っていませんが、現在数名の感染が報告されています。また、シルバーウィーク後、のどの痛みや発熱の欠席が増えていきます。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ので、お子さんの体調の変化に、十分御注意ください。

これから秋から冬に向かい、学校も感染症予防に取り組んで参ります。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、十分な睡眠の確保の御配慮をお願いします。

※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。



- 9月に報告のあった感染症
- ・溶連菌感染症
 - ・ヘルパンギーナ
 - ・新型コロナウイルス感染症
 - ・インフルエンザ A 型

自律神経の乱れに注意



～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。

脱メディアデー！



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いたします。



～9 月計測時保健指導・主な内容～

1 年生：「保健室の約束と、自分でできるけがの手当て。血液のエチケット」

2 年生：「うんちは体からのお便り」

- ・うんちの様子と、体調の関係。よいうんちって？
- ・うんちをがまんしないほうがよいわけ。

3・4 年生：「姿勢と健康」

- ・背骨の働き、悪い姿勢の影響。（けがや成長、内臓への影響）
- ・ゲームやタブレットを使うときの首の負担。

5 年生：「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。

6 年生：「ICT 機器と上手に付き合おう～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る。
- ・画面からの距離や休憩、意識して遠くを見て目の筋肉の緊張を緩めることが大切。