



令和7年10月1日
新宿区立愛日小学校
保健室

ようやく朝晩が涼しくなり、秋らしい季節になってきました。校庭や屋上遊び、外体育のできる日が増え、元気に身体を動かす子どもたちの楽しそうな姿が見られます。しかし、昼間はまだまだ暑い日も多く、1日の気温差が大きくなるこの時季は体調を崩しやすいです。

スポーツフェスタの練習も始まりますので、けがや体調管理に気を付けて過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー

目に良い食べ物を食べていますか?

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

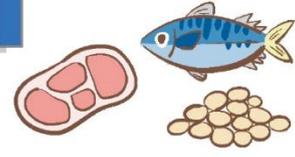
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



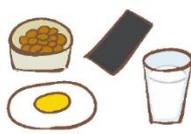
ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながります。



2学期 発育測定結果 学年別身長・体重の平均

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	118.9	21.7	119.0	22.4
2年	128.1	27.8	125.6	25.7
3年	129.2	28.0	130.7	28.2
4年	138.6	34.9	135.6	30.8
5年	143.2	36.8	145.6	36.6
6年	150.7	44.0	151.4	42.6

○最近の保健室の様子

発熱や腹痛による来室者、発熱による欠席者・早退者が増えています。感染症では、アデノウイルス、溶連菌、コロナウイルス感染症が報告されました。

区内では、インフルエンザAも出ているようです。風邪が流行り始める時期になりました。ご家庭でも手洗い、体調を崩している場合はマスクの着用等の声掛けをお願い致します。



○『ノーメディアデー』をテーマに保健委員会集会を行いました

9月17日(水)保健委員会による委員会集会を行いました。「ノーメディアデー」をテーマに、①小学生のスマホの1日連続使用時間、②小学生の1日のゲーム使用時間、③ノーメディアデーの目的について3つの問題を出題しました。



「ノーメディアデー」とは、日頃から電子機器に触れる機会が多くなっている子どもたちが、電子機器と上手に付き合い、健康に過ごすために、テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォン等の電子機器を見ない・使わない・またはなるべく接触しない日を設けるという取組のことです。例えば、帰宅後、〇時以降はノーメディア・毎週〇曜日はノーメディアデーなどの実践例が挙げられます(令和7年4月1日 新宿区教育委員会教育指導課作成資料参照)。

ぜひこの機会に、各ご家庭で取組の内容を話し合い、ノーメディアデーを作ってみてはいかがでしょうか。

秋になってから、こんな症状ありませんか？



くしゃみ 鼻水 頭痛

皮膚のかゆみ 食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくと便利です。

check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。

