

※家の人と一緒に読みましょう。



No.6

令和8年10月2日
新宿区立愛日小学校
保健室

10月に入り、さわやかな風とともに涼しい日が増えてきて、すごしやすくなりましたね。上着を用意して、学校で活動する時は、脱いだり着たりできると便利です。上手に衣服の調節をして体調を崩さないようにしましょう。

さて、10月10日は「目の愛護デー」です。前髪が目にかかっている、タブレットやスマホの画面を自ら近い距離で見る、ゲームを休憩せず長時間続ける。当てはまるものはありましたか？タブレット、スマホ、テレビに集中しているとついつい目を休めるのを忘れがちに。皆さんの目は、今発達している時期です。近くの画面ばかり見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。自分の生活を振り返り、目の健康を大切に過ごしましょう。

きんし よぼう

だいさくせん

Let's 近視予防！3つの大作戦

4月の健康診断の結果、特に、C(0.3～0.6)の人が多く、5・6年生では、B(0.7～0.9)以下の人が半数以上いました。

近視を予防する3つの作戦を紹介しします。

作戦1 画面と目は30cm以上離そう



背筋はピン
肘は直角に

作戦3 外で1日2時間活動しよう



日かげでもOK

作戦2 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう



窓の外や教室の
反対側を見るの
がおすすめ

公益社団法人 日本眼科医会

【子どもの目の健康啓発資料】

「進む近視をなんとかしよう～3つの大作戦～」より

○最近の保健室の様子

シルバーウィーク明けから欠席者は少ない傾向にあります。来室者では、腹痛を訴える児童が多くいますが、少し休んだり温めたりすると回復しています。本校では、9月にインフルエンザA型・感染性胃腸炎が報告されました。現在は落ち着きを見せるインフルエンザですが、区内では学年閉鎖・学級閉鎖が報告されている状況です。ニュースでも、昨年より1か月以上早い「インフルエンザ流行シーズン入り」が多く報道されています。若竹学級合同移動教室・スポーツフェスタが控えていますので、引き続き、手洗い、規則正しい生活を心掛けていただき、少しでも体調が優れない場合には、ご家庭でゆっくり休むようお願いいたします。長く雨が続いたことは、免疫力の低下や換気不足にもつながり、感染が広がるリスクが高まっているようです。学校でもしっかり対策していきます。



○9月 発育測定の結果をお知らせします

4月からどの児童も大きく成長しました。男子では1年生(4月平均より+2.9 cm)、女子では5年生(4月平均より+3.1 cm)の伸びがありました。

身長を伸ばすためには、早寝早起きをし、1日3食きちんと食事を取り、しっかり体を動かすといった規則正しい生活を送ることが大切です。

～2学期発育測定 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	120.3	22.6	120.2	22.7
2年	124.8	25.3	124.8	25.2
3年	133.9	32.3	131.6	28.6
4年	134.6	33.6	137.6	32.7
5年	143.9	39.2	142.9	35.0
6年	149.2	42.1	151.7	41.7

※欠席者を除く

寒暖差のある時期に活躍 **ウインドブレーカー**



私たちの体はつねに熱を発しており、服を着ると皮膚との間に暖かい空気の層ができます。この空気の層は“断熱材”として働き、体温が外に逃げるのを防いでくれます。

しかし、体に冷たい風があたると、この空気の層が吹き飛び、冷たい空気が入り込んで体温が奪われてしまいます。

“風を通さない”から保温効果◎ ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

ウインドブレーカーは薄くても風を通さない生地なので、暖かい空気を逃がさず、冷たい空気が入り込むのを防げます。

朝晩に冷たい風が吹き始めるこの時期、1枚持つておくと安心です。

