



（まけんだより）10月

戸塚綾瀬小学校 保健室

保健室の窓から校庭で元気に走りまわる子ども達の姿が見られる

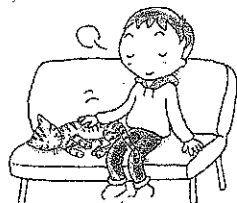
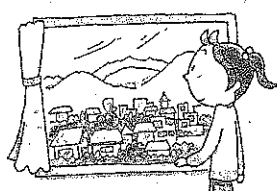
ようになりとてもうれしく、毎日元氣をもらっています。

やっと秋らしい過ごしやすい日が増えてきました。夏にあまり外遊びができて

きなごった分、今日は体育や休み時間にたくさん体を動かしましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう



Q 目をこすりたら、

どうしてダメなの？

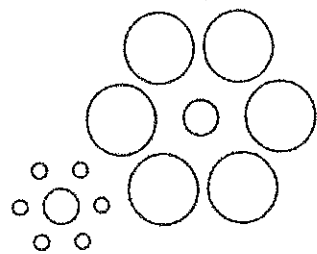
A こすり、目の表面にキズが
できるとバイキンが入りやすくなり、目の病気に
かかってしまうことも。

Q 暗いところで本を読んだら

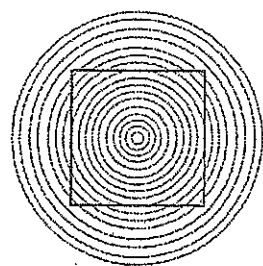
どうしてダメなの？

A 光をとり入れようとして、目の
筋肉が緊張状態になり、
長い時間続けていると目が
疲れてしまうのです。

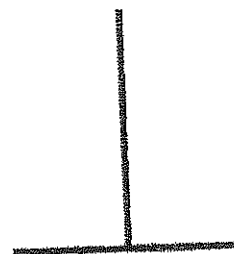
〈どんなふうに見えるかな？ 目の錯覚〉



真ん中の丸。左側の方が大きく見えますが、実は同じ大きさです。



中の四角。曲がって見えますが、実は同じ線の正方形です。



たてのほうが長く見えますが、実は同じ長さの棒です。

〈目にやさしい生活〉



前髪を短く切る
パソコンとあわ



適度な明かりで
本を読む



姿勢よく座って
勉強



〈保健行事〉

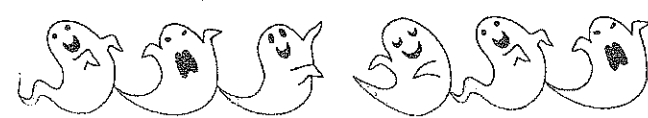
10月23日（金） 就学時健康診断

11月5日（木） 全校児童歯科健診

〈保健室からお知らせ〉

- 9月はアタマシラミと溶連菌感染症が発生
しました。いずれも感染拡大はありませんで
した。
- 発育測定で夏休み明けの体重増加の
大きい児童が気になりました。

『早寝・早起き・朝ごはん』 それと、適度に
体を動かし、おかしはほどほどにしましょう？
発育のことで気になることがございましたら
保健室までお声がけください。



〈インフルエンザ 予防接種について〉

10月1日より予防接種が始まります。

今年は体調を崩しに際、
新型コロナウイルス感染と区別
をつけることが必要になり、
ワクチンを接種し、インフル
にかかりにくい状況をつ
ておいたほうがよいかもし
れません。

夏休みの宿題

歯みがきカレンダーとハレシカードの
取組がありがとうございました。

歯みがきカレンダーの感想

ときどき、はみがきこ
をたくさんつけてきて
くちのなかがすうすう
しましたが、おきりし
ました。（1年女子）

夏休みから
だらけて疲
しかできません
でした。（4年男子）

歯にはマウスピース
をのこさないで
毎日、歯みがきを
しました。（3年男子）

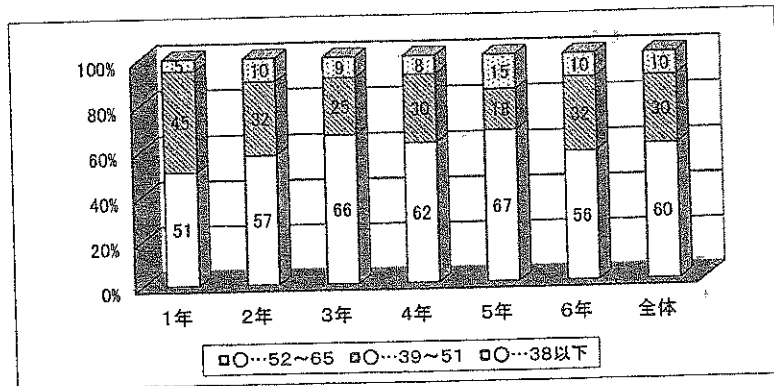
ヘルシーカード・夏「早起き 早寝 朝ごはん」生活チェックカード まとめ

令和2年10月1日

◇1日5項目について、15日間チェックをする。

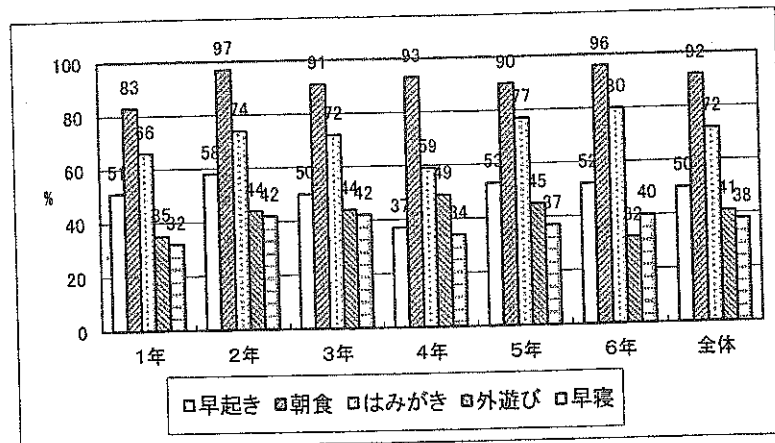
- ①朝、7じまでに起きた ②朝ごはんを食べた ③朝と夜、はみがきをした
④外で体を動かしてあそんだ
⑤夜、次の時刻までに寝た
1・2年生…9時 3・4年生…9時30分 5・6年生10時

1. 学年別全体の結果



- ◇ 0が52~65 → 全体の8割以上できた
◇ 0が39~51 → 全体の6割以上~8割未満できた
◇ 0が38以下 → 全体の6割未満

2. できた数が8割以上だった項目の割合



◇よくできていた項目

- ①朝食をとること ②はみがきをする

◇できなかった項目

- ①早寝をする

◇考察

- ・全学年で朝ごはんを食べている児童が多い
- ・5・6年生は朝と夜の歯みがきができていない児童が多い
- ・全学年で外遊び、早寝ができていない児童が多い

◇まとめ

生活チェックの取り組みをしていただきありがとうございました。この結果から、子ども達の生活の様子が見えてきました。気になったのは、どの学年も「早寝」ができていないことです。夏休みということもあり、ついついテレビやゲーム、家族との団らんが楽しくて寝るのが遅くなってしまったのでしょうか。これから風邪や感染症が流行しだす季節を迎えます。心身の調子を整えられるように早寝をしましょう。テレビを消す、ゲームを片付ける時刻を家族で決められるといいですね。今年は猛暑の影響で外遊びができない日が多かったですね。これからは過ごしやすい季節になるので、積極的に外遊びをしましょう。運動が苦手だったら散歩や、木の実や落ち葉拾いにでかけるのもいいですね。家族で気持ちの良い外での過ごし方をみつけていきましょう。

保護者の方の感想

- おやすみのひもはやおきができましたね。あついひもサッカーのれんしゅうをがんばってえらかったです。(1年男児保護者)
○毎日元気にすごすことができましたね。ねる時間がお兄ちゃんといっしょのことあつて9:30に間に合わないこともあつたけれど、朝はしっかり起きることができました。(3年男児保護者)
○毎日ものすごく暑くて、外に出るのはなわとびをするときくらいでしたが、体調を崩すことなく過ごせていたと思います。早起きはしっかりできていました。(3年女児保護者)
○夜の行動をもう少しきばきできればいいですね。(5年男児保護者)
○友達とキャンプに行ってきたさん遊べてよかったね。小学校生活も友達と楽しく過ごしてくださいね。(6年男児保護者)