



令和6年10月2日  
北区立なでしこ小学校  
保健室

ようやく暑さが落ち付き、朝晩が少しずつ涼しくなってきました。今年も長い猛暑の夏となりました。これからの季節は、寒暖差に注意が必要です。気温に合わせて着脱のできる服装でお子さんを登校させてください。また、寒暖差によって体調を崩さないように、夜は十分な睡眠をとりましょう。



10月の保健目標  
目を大切にしよう



10月10日  
目の愛護デー

◆視力低下のサイン◆



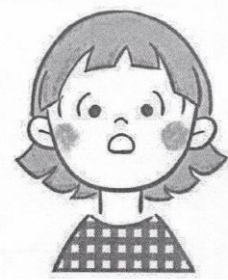
●目を細めて見る



●片目を閉じて見る



●近くで見る



●アゴを上げて見る

人が得る情報の85%は目から入ってくるとされており、普通の生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を使っています。意識的に目の休めるよう心がけましょう。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように



長時間のテレビ・ゲームはNG



正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

□■□保護者の方へ□■□

発育測定の結果（発育のようす）をお配りしました。ご確認のうえ、ご家庭で大切に保管してください。

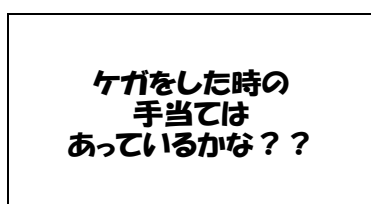
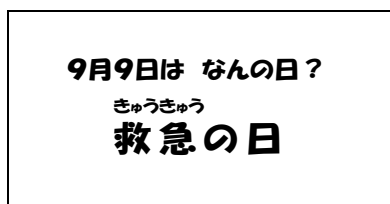
# 9月に行った保健行事

●保健指導・・・夏休みあけの発育測定の際に、ミニ保健指導を行いました。

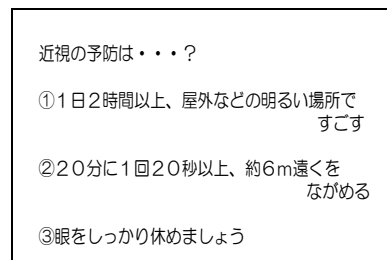
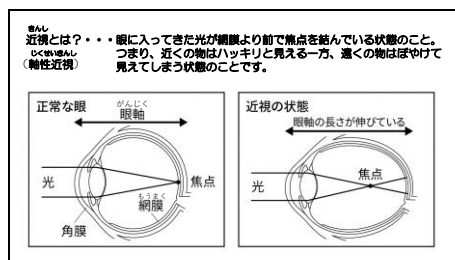
1・2年生 “プライベートゾーン” や”パーソナルスペース”について学習しました。  
学習の冒頭に性教育絵本を読みました。(右写真)



3・4年生 9月9日“救急の日”にちなんで正しいケガの手当について学習しました。  
学習したことを実生活で活かせるよう今後も指導していきたいと思ひます。



5・6年生 ”近視“の原因と予防について学習しました。近視の1番の原因は、近くの物を長時間見ることです。普段の生活で意識してほしいと思ひます。



●歯みがき指導・・・歯科校医板谷先生にブラッシング指導をしていただきました。



・指導後、家庭で歯垢染めをしてもらいました。  
・歯茎との境目や奥歯に磨き残しが多く見られました。

●健康生活ふりかえりカード・・・ご協力ありがとうございました。結果から、就寝時間の目標と実際の就寝時間がずれていることがわかりました。家庭の事情があると思ひますが、22時には眠れるように環境を整えられるとよいと思ひます。

## 夜10時より後に寝る子、ADHDと似た症状

午後10時より後に寝る子どもは、じっとしてられず集中力を持続できないといった「注意欠陥多動性障害 (ADHD)」のような症状が出やすいとの研究結果を、名古屋大と浜松医大のチームが米医学誌に発表した。早く寝るだけで症状が改善するケースもあるのではないか。(日本経済新聞 2022年2月20日より抜粋)