



ほけんもくひょう
10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう

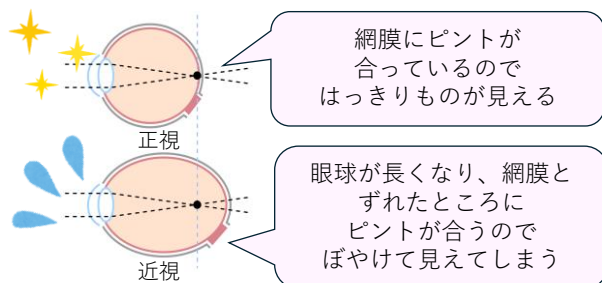


9月に保健委員会が「視力をみんなでよくしよう週間」として、休み時間に自由に視力検査ができる時間をつくりました。実は第一小学校は、定期健康診断における視力検査で、視力低下が毎年大きな課題になっています。高学年になるほど裸眼視力1.0の割合はどんどん減ります。自分の目や視力に関心を持ち、「もしかして、目が悪くなってきたかも？」と感じたら、早めに受診するようにしましょう。

きんし
◇「近視」のしくみ◇

目は入ってきた光を集めて、奥にある「網膜」にピントを合わせて物を見えています。「近視」になると眼球の奥行が少し長くなったり、光を集める力が強くなりすぎたりして、ピントが網膜より手前で合ってしまいます。

網膜に見たものが正しく映らないので、遠くの文字や景色がぼんやり見えてしまうようになります。



し りょく てい か ふせ
◇視力低下を防ぐには？◇

視力を守るには、目を使う時間と休ませる時間のバランスが大切です。読書やゲームなどを20分くらいしたら、一度遠くを見て目を休ませましょう。また、外遊びをして太陽の光を浴びることで、近視が進みにくくなると言われています。家の中にいるとタブレットなど画面を見てしまいがちです。外で元気に体を動かして、大切な目を守りましょう。



こんなこと
していませんか？

自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。



- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら視力が落ちているサインかもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

おし けんこう
教えて！健康のヒミツ♡

こんげつ けいこう
今月は…ひまわり学級 氏家多津子先生

きょう あさ
今日の朝ごはんは？…たまごサンドイッチ、トマトジュース

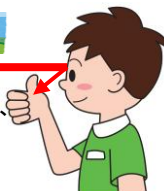
けんこう
健康のヒミツは？…森林浴です！家の近くの公園に、森に囲まれたお気に入りのベンチがあります。そこに座ってマイナスイオンを浴びると、いつでも元気になれるます。

つか め め たいそう
やってみよう♪
疲れ目すっきり！目の体操

ちか みつづ きんちよう ちようせつきん
近くを見続けて緊張したピント調節筋をほぐします。



顔の前（約20cm）に立てた親指と、5m以上先の遠くの景色を交互に5～10秒ずつ見つめます。



■色覚検査を実施します■

希望調査用紙は調布市統一で4年生に配布します。
他学年の児童も、希望される場合は検査を受けることができます。
連絡帳等で担任にお知らせください。

実施日:10月22日(木)

検査はプライバシーに配慮して、1人ずつ個別に行います。



■2学期の身体測定を実施しました■

「身長・体重結果のお知らせ」を配布しています。
お子様と一緒に結果をご確認ください。

発達には大きな個人差がありますが、身長の伸びが悪い・急激に身長や体重が増えたなどは、疾病が隠れていることもあります。成長曲線で異常がみられた場合は、受診をお勧めする場合があります。
心配なことがありましたらご相談ください。

歯と口の健康講座

10月30日(金)

出前授業:13:50~(4・5年)

講演会:14:45~15:45

■学校保健委員会とは?■

児童の健康に関する課題を話し合い、健康づくりを推進するための組織とされています。
本校では年に1回、出前授業と講演会を実施しています。

なんだか堅苦しそうだし、参加してもよいのかをやるのかよくわからないな~?

性教育、睡眠など例年「第一小の健康課題かな」と思うテーマについて実施しています。今年では「咀嚼ガム」を使って、「噛む力」や歯の健康について楽しく考えます!
参観だけでもOKです!お気軽に児童が健康について学ぶ様子を見に来てください。

思春期早発症とは?

女の子7歳半頃、男の子9歳頃から、思春期の変化が出てくることです。
低年齢で体が成熟してしまうために、**急激に身長が伸びたあとに小柄なまま成長が止まってしまうことがあります。**
早期発見により、進行を遅らせて年齢不相応な月経などの思春期兆候を抑えることができる場合があります。

初経指導について

移動教室前の5・6年生女子児童を対象に、初経指導を行っています。具体的に生理用品を見せながら、使い方のポイントや処理の仕方、公共の場でのマナー等のお話をします。体の成長を喜び、互いを尊重しあえるようにと願っています。
個別にご心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

■保健教育を行いました■

測定時に15分程度の保健教育を行いました。各学年の内容を簡単に紹介します。

《1年》トイレのつかいかた



トイレットペーパーを上手に切れるかな? 模型で実験しました。最後はきちんと流して、学校で一番きれいなトイレをめざそう!

《2年》鼻血の手当て



自分でできる手当てを知ろう! 1人一枚ティッシュを使って、「キーゼルバッハ」部位をおさえました。血の付いたティッシュの後始末も大切です。

《3年・ひまわり》いらいらバイバイ》(アンガーマネジメント)



絵本を読み、「怒るときの3つのルール」と、「いらいらがなくなる魔法のメソッド」について考えました。
作: つもばば
監修: 日本アンガーマネジメント協会

《4年》土踏まずのひみつ



土踏まずはどうして「アーチ」があるのかな? 様々な実験で考えました。靴の選び方、履き方について学び、足指

《5年》ペットボトル症候群



「ペットボトル症候群」を引き起こすことを学びました。ジュースに入っていた砂糖の量に、みんなびっくりです!

《6年》レジリエンス~折れない心~



人には困難から立ち上がる力(レジリエンス)があること、レジリエンスを強くするためには、基本的な生活習慣で心の根っこを大きく育てることや周りの人との関係が大切であることを学びました。

じゃんけんにもチャレンジしました。
新しい靴を買う時は、つま先に1.5cmの余裕があるものにしましょう。