



令和6年10月2日
調布市立第三小学校
保健室

(お子さんと一緒にお読みください。)

9月に入っても、暑さ指数が基準値を超え、屋外での活動ができない日々が続きました。最近の猛暑による夏の生活習慣の変化が、子ども達の健康にどのような影響を及ぼすのかとても気になっています。ご家庭では、食事や睡眠の様子などは、いかがだったでしょうか。

このところ、やっと朝晩涼しくなってきました。秋の昼夜の寒暖差で体調を崩さないように、服装などで調節しながら過ごしましょう。



目に優しい生活していますか～学校保健委員会報告～

計測前の保健指導の時間に、夏休みの生活を振り返ったところ、今年の夏は、屋外で過ごす時間よりも室内で過ごす時間の方が多くみられました。「計測の他に健康診断できるとしたら、歯科？聴力？視力？」と聞きながら、歯みがき習慣、イヤフォンの使用、メディアの時間等聞いていきました。

そこで、9月号の保健だよりに掲載した視力検査の結果を発達段階に合わせたグラフにして、子ども達に見せました。どの学年でも、その結果を見て、驚きの声があがりました。6年生の結果と比較したり、昨年度の結果と比較したりして、学年が上がるごとに視力が低下していること、そして低年齢化していることに注目させ、遺伝や個人差もあるけれど、「あなたは、目に優しい生活をしていますか。」と問いかけました。

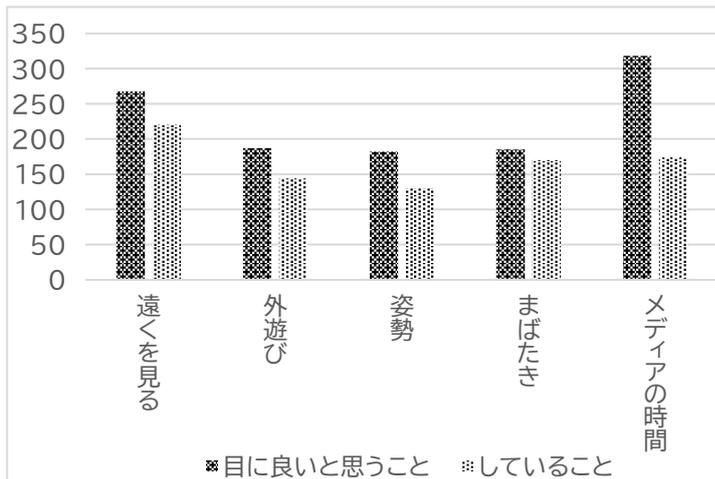
そして、

- ① 目に良いと思うこと
- ② 目に良いと思うことで、あなたがしていること

について、「遠くを見る」「外で遊ぶ」「姿勢を良くする」「まばたきをする」「メディア(テレビやゲーム、携帯電話など)の時間を減らす」の5項目について答えてもらいました。

その結果が、こちらです。どれも、目に良いことですが、「外遊び」「姿勢」「まばたき」は認識が低いこと、そして、わかっているけれどできないことは「メディアの時間を減らす」ということでした。

ご家庭で、ぜひ、目に優しい生活を心がけるよう話題にしてください。



目の愛護デー

さて、その目を守ってくれているからだの仕組みには、右のようなものがあります。「なみだ」は、泣いたり、ごみが入ったりしたときだけにでるものではなく、常に目の表面を覆って、目を乾燥しないように守ってくれています。

しかし、画面を集中してみていると、まばたきの回数が減り、涙が出る量も減ってしまいます。

だから、まばたきをすることは、目に優しいことなのです。



実は、**目**を守ってくれている？



3年生歯みがき指導

9月10日に3年生が染め出しによる歯みがき指導を歯科衛生士と学校歯科医の星野先生から指導を受けました。コロナ明けで久しぶりの染め出しを行うことができ、3年生は真剣に自分の歯と向き合っていました。「歯みがきしてきた!!」と元気に答えていました



だが、真っ赤になった歯をみて、磨けていなかったことを実感していました。まずは、赤く染まった歯を舌で感触を確かめます。その後、1本だけをきれいに磨き、もう一度舌で感触を確かめて違いを実感しました。毎日、染め出しはできないので、舌でプラークが歯についてないか確認できることを学習しました。

他の学年の皆さんも、ぜひ、歯の表面の感触を確かめてみてください。

計測結果

2学期の計測の結果、体重が減少している児童が多くみられました。

学校では、計量法に基づき、隔年で検査を受け、令和5年度に合格をいただいている体重計で測定しています。猛暑の中、体育のある日の4時間目の測定となった学級では、体重にその影響もあったかもしれません。

体重は、食事、運動、休養といった生活習慣に加えて、ホルモン分泌、腎機能、心肺機能、免疫、精神状態など多くの因子によって、1~2週間という短い間でさえも過去の値より減少したり、急激に増加したりすることもあるので注意が必要です。今一度、成長曲線のグラフ、肥満度をご確認いただき、ご家庭でも定期的な測定をお願いします。