ほけんだより 10月

令和８年９月２８日
川崎市立宮崎小学校
保健室

９月は記録的な長雨で、ジメジメしたスッキリとしない日が続き、体調を崩す児童も多かったようです。今年は８月末頃から、全国的に異例の早さでインフルエンザが流行していますが、宮崎小でもインフルエンザによるお休みが出ています。今のところ大きな流行は見られませんが、手洗いやマスクの着用など感染予防にご留意ください。お子さんの体調が悪かったり微熱が出たりした場合は、無理をせず一日ゆっくり休養して、ご家庭で様子をみていただけると安心です。

１０月１２日は「スポーツの日」です。運動は、骨や筋肉、神経などの発達や成長につながり、また、友達と楽しい時間を過ごせたり、心がスッキリしたりなど心の健康にもつながります。運動が苦手な人は、簡単なダンスに挑戦したり、やわらかいボールや風船を使ったりして「遊び」としてスポーツを楽しむこともおすすめです。運動をするとお腹が空いて食事を美味しく食べられ、疲れて夜もぐっすり眠れるなど、健康な生活習慣にもつながります。

★目を大切にしましょう！👀

１０月１０日は目の愛護デーです。近年、児童生徒の視力低下が深刻化していると懸念されています。２０２５年度の学校保健統計調査（文科省）の結果でも、新型コロナ感染症の発生で通常の調査を行えなかった時期を除くと、過去最低の結果（裸眼視力1.0以上割合）とのことでした。

目は毎日起きている間、休むことなく働き続けています。児童生徒を取りまく環境は、スマートフォンやタブレットなどの使用が急速に増え、目の負担がとても大きくなってきています。電子機器の使用はルールを決め長時間見続けないようにする、近くで見ない（３０cm以上の距離をとる）等、目に優しい生活を心がけて、自分の目を大切にできるようになってほしいと思います。

今年度の視力検査の結果は、宮崎小の児童全体の約３８％の子が「０．７以下」となっています。２年生でも２０％以上が「０．７以下」で視力の低下が低年齢化しているように感じます。

【今年度の視力検査の結果の割合】

	１年視力 (矯正視力)	２年視力 (矯正視力)	３年視力 (矯正視力)	４年視力 (矯正視力)	５年視力 (矯正視力)	６年視力 (矯正視力)
A（1.0可）	７８．４％	６５％	５７．７％	５４．０％	４６．５％	３９．７％
	（２．１％）	（２．８％）	（６．３％）	（５．３％）	（８．０％）	（６．４％）
B（0.7可）	１０．５％	１５．４％	１６．０％	９．７％	１２．２％	６．９％
	（１．１％）	（０．５％）	（１．１％）	（５．８％）	（５．２％）	（９．８％）
C（0.3可）	５．３％	９．８％	１０．９％	１４．２％	１６．４％	１３．２％
	（１．１％）	（３．７％）	（４．６％）	（５．３％）	（８．０％）	（１６．７％）
D（0.3未満）	１．６％	２．３％	１．７％	４．０％	２．３％	３．４％
	（０％）	（０％）	（１．７％）	（１．８％）	（０．９％）	（３．４％）

★身体計測をおこないます

後期の身体計測を学年ごとに行います。日程のご確認をお願いします。

１５日(木)	**６年**	**１６日(金)**	**５年**	**１９日(月)**	**４年**	**２１日(水)**	**あおぎり級**
２２日(木)	**３年**	**２６日(月)**	**１年**	**２７日(火)**	**２年**		

※体育着で計測を行いますので、体育着を持たせてください。

「男の子だから」「女の子だから」で決めつけていませんか？

　川崎市教育委員会では「性別で決めつけをしていませんか？」という性の多様性に関わるリーフレットを作成しています。９月にこのリーフレットが小学校３年生に配付されました。
　みなさんは、ふだんの生活のなかで、「男の子のくせに泣かないの」「女の子なんだからもっと静かにしなさい」といった言葉を聞いたり、使ったりしたことはありませんか？
　心の性別やだれを好きになるかは、人それぞれちがいます。服装、好きな色、やってみたいクラブ活動や習い事を「性別」だけであきらめる必要はありません。自分の「好き」や「自分らしさ」を大切に、そして周りの友だちの「自分らしさ」も同じように大切にできる、そんなあたたかい学校をみんなでつくっていきましょう。悩んでいること、話したいことがあればいつでも保健室にきてください。いっしょに考えましょう。



