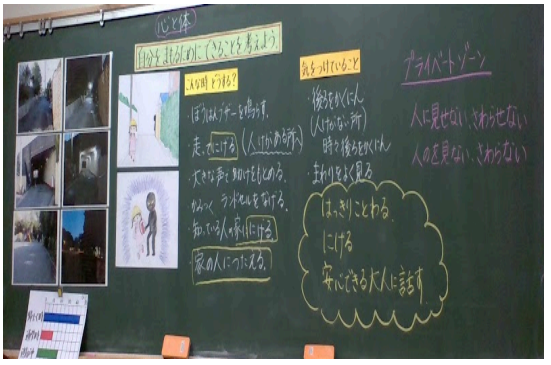
ほけんだより11月

令和８年１０月２７日
川崎市立宮崎小学校
保健室

©東山書房「健康教室」

今年は１０月になっても半袖で過ごせるような暖かい日が続いていますが、陽が落ちると急に冷え込み、季節はいよいよ冬へと向かっているようです。朝晩の寒暖差が大きいこの時期は、体調をくずすお子さんが増えてきます。宮崎小学校でも、９月から出ているインフルエンザの感染がまだ続いており、１０月には他にも溶連菌感染症や新型コロナウイルス感染症、流行性角結膜炎（はやり目）の感染も少し出ています。寒くなると体の抵抗力が落ちてくるので、お子さんの体調の変化にご注意ください。くしゃみや鼻水、咳が出たり、寒気を感じたりしたら風邪のひきはじめかもしれません。風邪をこじらせて気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまうこともあります。「いつもと違うな」と感じたら無理をせず早めに休むようにし、回復が見られない場合には病院への受診をお願いします。

☆３年生「いのちの安全教育」を行いました



９月末から１０月初めに３年生の全てのクラスで「生命（いのち）の安全教育」の授業を実施しました。「いのちの安全教育」とは、子供たちが性暴力の加害者、被害者、傍観者にならないよう、文部科学省により全国の学校で推進されている教育です。今回は、動画を見たり、１年生で学習したプライベートゾーンについて振り返りをしながら、自分と相手の体を大切にすることや、知らない人に声をかけられた時などにどのように危険から自分自身を守るかなど、みんなで意見を出し合い学習を深めました。授業後の子供たちからは「まわりの様子をよく見て気を付ける」「なるべく一人では歩かない」「帰りの時間を守る」など、これからの生活でできることについて、よく考えている様子がうかがえました。

一人一人が安全に生きていくために、とても大切な学習なので、ご家庭でもお子さんと一緒に考えていただくきっかけにしてもらえたらと思います。

☆身体測定を行いました

後期が始まり１０/１５～１０/２７の期間に、秋の身体測定を行いました。全学年春と秋の年に二回、６年生は更に２月にもう一回測定を行う予定です。ご家庭への結果のお知らせは、個別にプリントを配付してお伝えいたします。（今年度より６年間継続使用する「けんこうのきろく」は廃止）結果は近日中にお配りする予定ですので、受け取られましたらお子さんと一緒に成長の様子をご確認ください。

測定前に、短時間ですが健康に関するお話をしました。１年「保健室について」、２年「姿勢について」、３年「目について」、５年「睡眠について」のお話です。みんな興味をもって聞いてくれていました。自分の体に興味関心をもち、健康を意識して生活できるようになってほしいと願っています。

※４年生は春にすでに実施、６年生は２月に実施予定です。

☆１０月１０日は目の愛護デーでした

デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？　そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合いましょう。



©東山書房「健康教室」