



令和6年9月30日  
東久留米市立  
第十小学校  
保健室  
養護教諭 弦間紫乃

2学期が始まり、1カ月がたちました。9月は暑い日が続き、外で遊ぶことができない日も多かったですが、やっと涼しくなり、外で遊べるようになり喜んでます。十小の子供たちは体を動かすことが好きで、とてもいいことです。たくさん体を動かして、夜はぐっすり眠り、よく食べ、健康な生活を続けていきましょう。もうすぐ竹の子まつりです。竹とんぼづくりや竹とんぼ飛ばしを、異学年交流を通して実施し、楽しんでいるようです。

## 保健室からのあしらせ

9月に身体測定を行いました。

健康カードをお返しします。右側の欄の身長・体重を確認し、サインをしたうえで、10月4日までにご提出ください。

肥満度・成長曲線を確認してください。健康カードの下に肥満度の基準が書いてありますのでご確認ください。また、裏表紙の成長曲線をご家庭で記入してみてください。成長曲線の正常・異常がわかります。何かご心配なことがありましたらご相談ください。

### 保健指導を行いました ~内容を紹介します~

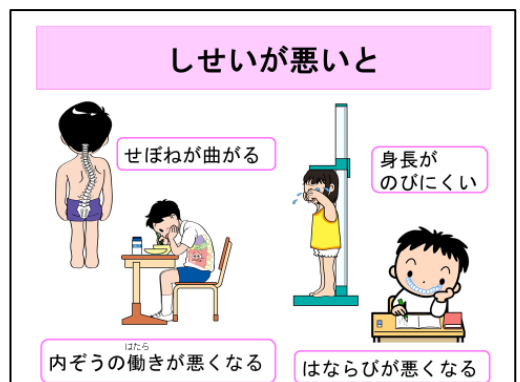
#### 1年生 歯の王様を大切にしよう

歯にはこどもの歯と大人の歯があること、大人の歯で一番に生えている第一大臼歯という奥歯は、かむ力が強く、歯並びに影響し、とても大切な歯の王様であること、磨きにくく虫歯になりやすい歯なので意識して歯を磨く必要があることを伝えました。1日1回の歯みがきの子が何人かいるため、1日2回の歯みがきを指導しました。ご家庭でも仕上げ磨きをしてきれいな歯みがきの習慣づけをお願いいたします。



#### 2年生 姿勢を正しくしよう

姿勢が悪いと、体にさまざまな影響があるとお話しました。実際に正しい座り方、立ち方を教室で実践しました。姿勢が正しいと、気持ちも上向きになると話しました。授業中に姿勢が崩れがちの子が近年増えてきています。ゲームなどを長時間することによる集中力の低下や、運動不足からの筋力の低下から姿勢保持の困難さが原因として考えられます。高学年になるにつれて悪くなった姿勢を戻すのは困難を極めます。早いうちから正しい姿勢を身に付けることが大切です。



うらへ続く

### 3・4・6年生 生活リズムを整えよう



生活リズムは、健康なからだ作りに欠かせないため、3・4年生だけでなく6年生にも改めて話をしました。

夜寝るのが遅くなってしまうと、翌日は起きるのが遅くなってしまい、朝ごはんもしっかり食べられず、学校でも元気が出なくなるというお話をしました。夜の10時から2時までが成長ホルモンが出るゴールデンタイムであるため、9時までに寝る事が大切だと話しました。また、体には体内時計があり、朝、光を浴びることで体内時計をリセットすることができるかと話しました。夏休み中に生活リズムが崩れ、夏休み明けに体調を崩してしまう子もいたようです。お休みの日も生活リズムを整え、毎日元気に過ごせるように過ごせるよう、家庭でもご協力をお願いいたします。

### 5年生 悩みや不安との付き合い方

高学年になると、心が発達し、悩みも増えてきます。

悩みがあることが悪いことではありません。悩みと向き合うことで、成長することができます。しかし悩みを抱えたまま放置してしまうと、体に症状が出たりしてしまうこともあります。身近な人に相談するなどして不安や悩みを解消し付き合っていきましょう。また身近な人にも相談しづらいことがあれば、SOSダイヤルなどさまざまな相談窓口があることを紹介しました。そして、運動をしたり、ゆっくりお風呂に入る、



朝は肌寒くなってきており、すでに厚手のトレーナーを着ていたり、分厚い上着を着たまま学校で脱がないで過ごす子がいます。

子どもは遊んでたくさん動くと、すぐにたくさん汗をかきますので、脱ぎ着できる服装で調節できるようにしましょう。またトレーナーの下にTシャツを着れば、暑いときは脱いでTシャツで過ごすことができます。肌着やTシャツも着ずに素肌の上にトレーナーを着る児童がとても多いです。

お子様にアドバイスしながら、お子様自身が調整しやすい洋服を選べるようにしましょう。

### ～1学期に視力のお知らせをもらったご家庭のみなさまへ～

1学期に視力B以下(1.0未満)の家庭には、受診のお知らせを配布しております。今回、健康カードを返却する際に今一度ご確認ください。視力がC・D(0.7未満)の場合は特に早めに眼科を受診しましょう。目が悪いまま学校生活をはじめとする日常生活を過ごすとなますます悪化し、生活に悪影響を及ぼします。お子様と目の見え方についてよくお話をし、眼科を受診してください。

