

ほけんだより

令和 7(2025)年 9 月 30 日
札幌市立中央小学校
保健室
NO.7【HP 用】



2 学期開始からしばらく暑い日が続きましたが、最近は、朝夕が涼しくなり、季節が秋らしく変わっていくのが感じられる頃となりました。

食欲の秋、スポーツの秋などと言われますが、楽しさや心地よさを感じる活動を取り入れて、心身の健康づくりにつなげていきましょう。

9 月の感染症り患状況

＊「マイコプラズマ肺炎」り患の報告が 2 学期以降も例年より多い状況です。

保健室の来室では、発熱、喉の痛み、咳の訴えが多く見られました。発熱がなくても、咳が続く、体調が軽快しない等ありましたら再受診するとともに、体力が落ちないように生活を整えることに努めましょう。

＊咳が出る時はマスクをつけましょう。

喉の乾燥を防ぎ、集団生活の場での感染拡大を防ぐため、ご協力をお願いいたします。

子どもの目👁の健康

デジタル端末を日常的に使用する環境にいる子どもたち。子どもは目の調節力が柔軟なため、パソコン使用など近作業の時間が長くなると、目の筋肉が近くを見ることに慣れてしまい、遠くを見る筋肉を働かせることができにくくなっていきます。

【参考】親子で学ぶ近視サイト



《日本近視学会 HP》

～目を休める習慣をもちましょう～

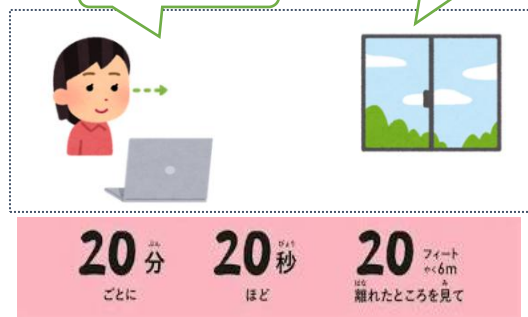
● 20 20 20 ルール ●

デジタル端末を **20 分** 使用したら、**20 秒間**、**20 フィート（約 6 m）** 以上離れたものを見るという、目の疲れ（デジタル眼精疲労）を予防するためのシンプルで効果的な方法として、視覚保健の専門家が推奨しているルールです。目を休める習慣をもつことで、目の疲れ、ドライアイを防ぎます。

※20 フィート：約6m(大人の足で 10 歩)

タイマーを活用

窓の外をながめて



「成長の記録」をご確認ください

24日、25日に、身体計測を行いました。計測値を記入したプリントを持ち帰っています。4 月からの発育の様子をご確認ください。

発育には個人差がありますが、発育状態で気にかかることがありましたらお知らせください。



～いのちの学習の実施について～

2 学期より、いのちの学習（性に関する指導）を行っています。学習内容は下記の通りです。保護者の皆様には、実施に当たり御協力をいただくことがあるかと思ひます。御理解のほど、よろしくお願いいたします。



【1年生】たいせつなからだ 9月（実施済）

「体を大切にすることってどういうことかな？」を考えることを通して、体を清潔にすることや、水着で隠れる部分は人に見せたり触らせたりしないことを確認しました。また、友達の体も同様に大切にしていけるための方法も考えました。



【2年生】おへそのひみつ 11月

「おへそはどうしてあるのかな」を考えることから、おうちの人の愛情や受け継がれてきた命の大切さに気付くことができるようにします。



【3年生】わたしのたんじょう 11月

自分の誕生までの、家族、周りの人の支えを知り、自分や友達の命を大切にしようとするができるようにします。

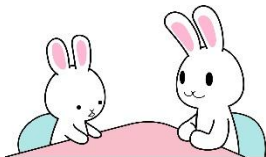
【4年生】命のバトン 1月

自分の命には、多くの人の命がかかわり、受け継がれていくことに気付くことができるようにします。また、大人に向かう体の変化を知り、自分や友達の成長を肯定的に受け止めることができるようにします。



【5年生】私が赤ちゃんだった時 12月

赤ちゃん（抱っこ）体験やお母さん（妊婦）体験を通して、母子のつながりや愛情を知り、自他を大切にすることができるようにします。



【6年生】心の救急箱 12月

いやな気持ちや不安を解消するための方法について、自分の生活に生かしたり、自分や友達の命を大切にしたりすることができるようにします。