

ほけんだより



札幌市立東白石小学校

No.6

令和7年(2025年)9月30日

気温が下がり、喉の痛み・咳・鼻水などを訴え、欠席や早退する子が増えました。マイコプラズマ肺炎の報告も増えています。季節の変わり目は、体調を崩しやすいです。体温調節ができるように脱ぎ着できる服装で登校し、手洗い・うがいと生活リズムを意識して元気に過ごしましょう。

10月7日(火)二計測があります

全学年「二計測」があります。服と靴下は着用のまま実施します。体重計測に大きな影響が出ないように、羽織っているものは教室で脱ぎます。気温差対策も含め、着脱できる服装で登校をお願いします。また、ポニーテールなど頭の上で髪を結ぶと、正確に計測することができませんので、当日は髪型にご配慮ください。欠席した場合は、後日保健室で計測します。



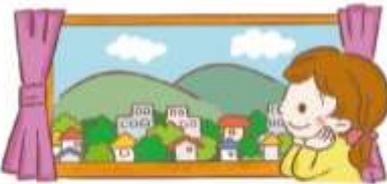
1010を横にすると、人の目と眉に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」と定められています。

10月10日は



教室を見てまわっていると、ノートやプリントを書く時、机と目の距離の近さが気になります。近くのものを見ると、目の筋肉に力を入れてピントを調整します。その状態が長く続くと、目が疲れてしまい、視力低下につながります。目と机は30cm程度(掌を広げて2つ並べたくらい)離すと良いです。目の愛護デーを、目を大切にできる機会として、生活の中で意識してみましよう。

た と え ば



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましよう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましよう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましよう。
近くと遠くを交互に見てもOK。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせる時、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましよう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましよう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

1年生「大切な体」

「大切な体」をテーマに保健指導をしました。まず、体を大切にするためにできることを考えました。子どもたちからは「よく眠ること」「たくさん食べること」「運動すること」「手を洗うこと」などの考えが出てきました。けがをした時に、手当てをすることはその1つであることを伝えました。普段から1年生はけがが少ない学年です。これからも体を大切にするために、けがに気を付けて過ごしてほしいと思っています。



からだは全部大切だけど、自分だけの大切な場所(水着や下着で見えない場所と口)は特に大事で、「プライベートゾーン」とよばれることを伝えました。

大切な体を守るための約束として、「自分のプライベートゾーンを守る方法」を5つ「他の人のプライベートゾーンを守る方法」を3つ学びました。その中で、けがや病気の時は、お医者さんや家族の人、保健室でプライベートゾーンを見せることが必要になることも伝えました。

ただ、自分たちがきちんと約束を守っていても、約束をやぶる人に会ってしまった時に、自分を守る方法として「逃げる」「断る」「大人に言う」の3つを伝えました。



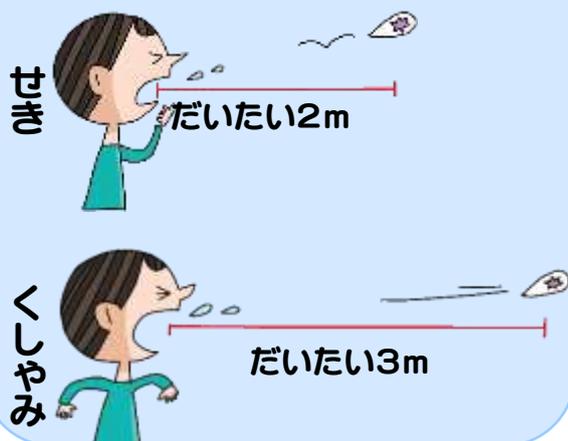
子どもたちの感想では、「どれだけ体が大事なかわかった。」「体を大切にしたい。」「これから気をつけたいと思った。」「プライベートゾーンが大事なことがわかった。」などがありました。ご家庭でプリントを一緒に見て、改めてお話していただけると大変ありがたいです。

「せきエチケット」を心がけましょう

くしゃみやせきで飛びつばは、目には見えなくてもしぶきになって遠くまで飛び出します。このしぶきを「飛まつ」といいます。飛まつは、せきの場合は約2m、くしゃみだと約3mも飛びとられています。

せきやくしゃみで飛び飛まつによって、他の人にかぜなどをうつしてしまうことがあります。それを防ぐためにみんなで守ることが「せきエチケット」です。コロナ禍の影響でマスクを着けている時期が長かったので、せきやくしゃみが出てしまう時に、口をおさえることを忘れていた人をよく見かけます。見かけた時は声をかけていますが、このほけんだよりに読んで、「せきエチケット」を思い出してくれると嬉しいです。

「飛まつ」の飛ぶ距離



マスクをしていないときは



くしゃみやせきが出そうなときは、ティッシュやハンカチ、服の内側やそでなどで口をおさえましょう。できれば、ほかの人からはなれ、顔を人にむけないようにしましょう。