

ほけんだより

10月号

令和8年9月30日(水)
札幌市立真駒内公園小学校 保健室

朝晩は冷え込み、秋を感じるようになりました。札幌は8月末にインフルエンザの流行入りが発表され、学校では感染予防対策のために定期的な換気を行っているところです。Tシャツ1枚では肌寒く感じる日も増えていますので、体温調節しやすいように羽織物を持たせていただくなど、御配慮いただければと思います。



身長・体重測定のお知らせ

下記の日程で今年度2回目の2計測（身長・体重の測定）を行います。

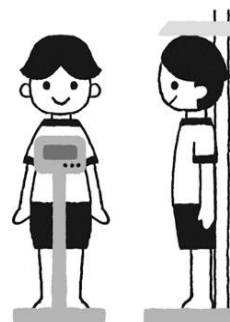
10月26日(月) … 1・2年生

10月27日(火) … 3・4年生

10月29日(木) … 5・6年生・ももんが学級

年間行事予定から日程が変わっている部分があります。御確認ください。

- 身長と体重を測定し、どのくらい成長しているかを調べます。
- 正確に計測するために、頭の上で髪を結ばないようお願いします。
- Tシャツ・短パンなどの軽い服で測定できるようご協力お願いします。
- 結果を記入した用紙をお子さんが持って帰りますのでご覧ください。



アウトメディアで秋を楽しむ

「～の秋」という言葉をよく耳にします。この言葉は、「秋」は夏に比べて気温が下がり、過ごしやすくなるため物事に集中しやすいことや、四季の中で一番食べ物を豊富に収穫できる季節だったことなどから、使われるようになったようです。

「秋」と聞いて思い浮かぶものは何でしょうか。食欲、実り、紅葉狩り、などいろいろあります。どれも魅力的ですが、ぜひ子どもたちには「スポーツ」や「読書」に触れる秋にしてほしいと思います。そして、可能であれば、電子メディアの電源を切って、意図的に電子メディアから離れる時間を作ることも大切です。

電子メディアが普及し、情報社会の中で生活していく基礎を培うため、学校に一人一台端末が導入されたことで、家庭だけではなく学校でも電子メディアに触れる時間が増えました。また、体調不良を訴えて保健室を訪れた児童からは、家で夜遅い時間までゲームやYouTubeに没頭していたと言う声も聞こえてきます。

令和7年度の文科省による学校保健統計では、視力が1.0未満の小学生は3割を超え、中学生で6割程度、高校生で7割程度という結果で、視力1.0未満の児童生徒は増加傾向にあります。

一方で、近年の研究では屋外活動を1日に2時間行くと近視の進

行を予防するのに効果的であるという結果が出ています。「～の秋」を機会に、外で運動をして楽しみながら体力をつけたり、紙の本を読んでページをめくりながら頭の中で想像を広げる時間を作ったりしてぜひアウトメディアを意識的に行ってほしいと思います。



肌着

で上手に

体

温

調

節

ほけんだよりの冒頭にも書きましたが、一日の中での気温変化が大きな時期になりました。日中はTシャツ一枚で過ごせる気温でも、朝晩は肌寒く羽織物が活躍する日が増えてきています。

そんな中、保健室を訪れる児童で、お腹の冷えや不調を訴える児童の多くが肌着を着用していないことが多いです。休み時間に運動してたくさん汗をかいた後、授業中は屋内で涼しい風に吹かれ、その汗が衣類に吸収されずそのまま冷えてしまっていることが考えられます。

暑がり肌着を着たくない子もいるかと思いますが、肌着は衣類よりも肌に密着するため、冷えを防いだり、汗を吸収してくれたり、良い働きをしてくれます。これから冬に向かって気温が下がる時期は体調を崩しやすい時期でもありますから、お子さんによっては肌着を着用することで体温調節を上手に行える環境を作ることも大切かもしれません。



ほけんしつ …どんな場所？

保健室はどんなことができる場所でしょうか。「もう、わかっているよ!」という人もいますが、ぜひお家の人と一緒に確認してみてください。

けがの手当てをする場所

けがをしたときに手当てをします。けがの程度によっては保健室で手当てをした後に、病院へ行くことを勧めるときもあります。また、学校に来る途中や学校にいる間のけがをみるところです。お家でのけが、帰宅後のけがの手当てや包帯の交換などはできません。

具合が悪いときにくる場所

具合が悪いときに、体温を測ったり、お話をしたり、休んだりできる場所です。保健室で休むことができるのは、1時間くらいで体調が良くなりそうだと判断したときや、お家の人のお迎えを待っているときです。何時間もお休みしたり、お薬を渡したりすることはできません。お話をしていると「教室で頑張れそう!」と気持ちを切り替えて教室へ戻る人も多いです。

こころを休ませる場所・健康について知る場所

悲しくなったとき、悩み事があるとき、誰かに聞いてほしい話があるとき、保健室でお話を聞かせてください。

また、体のことを知りたいときや身長・体重を知りたいときも利用できます。保健室で休んでいる人がいるときは使えないこともありますから、利用してよいか聞いてください。