

ほけんだより

令和8年(2026年)9月30日

札幌市立宮の森小学校

保健室 NO.7

暑さが一段落し、涼しく過ごしやすいい日が増えてきました。秋は、読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋などと言われますが、気候が穏やかになり、物事に集中して取り組むことができるからという説があるそうです。好きなことをいっそう深めたり、今までにあまりしていなかったことに挑戦したりするのもよいですね。しっかり食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、からだも心も元気に過ごせるようにしましょう。

体調を崩すお子さんが増えてきています！

9月は、インフルエンザ2名・新型コロナウイルス感染症1名・水痘(水ぼうそう)1名・溶連菌感染症1名の罹患の報告がありました(9月29日現在)。また、出席停止の感染症ではありませんが、マイコプラズマ肺炎の報告もありました。

今のところ、本校では感染症の広がりは見られませんが、札幌市内ではインフルエンザ流行のため学級・学年閉鎖の措置を行った学校もあります。

朝の体調は、一日の活動に影響しますので、登校前にはお子さんの健康観察をお願いします。体調が良くない場合には無理をせず、しっかりと休養をとって、体調を回復させるようにしましょう。

また、咳やくしゃみが出るときにはマスクを着用するなど、咳エチケットに御配慮いただきますようお願いいたします。

10月の保健行事

1日(木) 二計測(4～6年)

2日(金) 二計測(1～3年・かしわ)

※Tシャツ・短パンで計測します。着替えるスペースが十分にとれないため、長袖・長ズボンの下に着用してくるなどの御配慮をお願いいたします。

※髪を結ぶ場合は、上や後ろで結ばずに横で束ねるようお願いします。

服装について

校内にいる時は、あまり寒さを感じないことがあります。外での活動の際や、たくさん汗をかいた後は、急に寒さを感じる場合があります。お子さんが気温に合わせて調整できるような服装(半袖Tシャツ+長袖の羽織など)で登校させていただければと思います。

10月10日は「目の愛護デー」

今月、「目を大切にしよう」というテーマで心と体の健康教育「もりもりタイム」を行いました。

ふだん、テレビやゲーム機器、タブレットやスマートフォンなどの電子メディアに接することの多い子どもたち。はじめに、目のはたらきと目が見えるしくみについて伝え、目を大切にするためには、姿勢や距離に気を付けることが大切であると学習しました。

栄養教諭の三浦先生からは、おなじみのキャラクター、**モリモリくん（タンパク質）**、**パワーくん（炭水化物）**、**ミドリさん（ビタミン・ミネラル）**の三つのバランスが大切であることに加え、目を元気にする食べ物 **キラキラさん（ビタミンA・アントシアニン）**についての話がありました。

最後に、ブルーライトについて説明しました。ブルーライトは目に悪いと思われがちですが、太陽の光にも含まれており、体内時計を調整する効果があり、日中元気に活動するためにも必要なものです。ただ、寝る前にブルーライトを浴びるとぐっすり眠れなくなってしまいます。

--	--

ワークシートの振り返りでは、電子メディアの使用時間を見直したい、ノーメディアデー（タイム）に挑戦したいという感想が多く見られました。目を休めるために、そして団らんやコミュニケーションのために御家族で挑戦してみるのもいいかもしれませんね。

後日、ワークシートと5日間の生活を振り返った「もりもりタイムカード」を持ち帰りますので、御家庭でも話題にしていだけますと幸いです。