



ほけんだより

2025.9.30
札幌市立西野小学校



すっかり秋めいて、朝晩は寒く感じるようになりました。発熱や頭痛、倦怠感など、体調不良での来室や欠席が増えています。体調管理のために、早めにお布団に入ることや、朝食をしっかり食べるなど、お子さんの生活リズムについて見守っていただけたらと思います。

保健指導 げんきのたね

主に生活習慣に関わる保健指導です。学年によりますが、おおよそ9～10月にかけて指導をしています。ご家庭でも話題にいただけると幸いです。

1年生	- うんちから自分の身体の調子が分かる。 - いいうんちを出すために、どんなことができるかな？	4年生	- 一番の「休む」は、睡眠。ほかにアクティブレストなどの「休む」もある。 - 体調を整えて元気になれるよう、自分で「休む」をコントロールしていこう。
2年生	- げんきのたね（元気のもと）は、寝ること、ご飯を食べること、遊ぶ（体を動かす）こと、うんちをだすこと。 4つのげんきのたねを実践すると…？	5年生	1日に何時間寝ている？ - 睡眠ポイントを上げるために、すぐにできそうな目標を立てて、実践してみよう。
3年生	- 自分の身体のことを一番よく分かっているのは自分自身。 - ケガをしたとき、体の調子が悪くなったときは、まずは自分で体の様子を観察してみよう。	6年生	- スマホ、ゲームの時間は一日に何時間？一年では？一生では？ - 使いすぎの改善のために、直ぐにできそうな目標を立てて実践してみよう。

両目とも視力Aの割合(%)

	4年生	5年生	6年生
1年生時	83	86	90
2年生時	71	78	86
3年生時	66	70	61
4年生時	57	64	53
5年生時		64	48
6年生時			43
全国(R5)	59	51	48

4年生以上の視力検査の結果の推移です。目の健康のためにすぐに実践できることは…



- 画面を見るときは30分に1回20秒以上遠くを見る
- 1日2時間は屋外で活動
[太陽光(木陰でよい)が近視を抑制する]
- 目と端末の距離は腕の長さくらい離す

参考：日本眼科医会HP

感染症情報

9月は、新型コロナウイルス感染症や百日咳、アデノウイルス感染症など、様々な感染症の報告がありました。

他に、マイコプラズマ肺炎の報告が続いています。咳が続くなどの心配な症状があるときには、病院の受診を検討してください。