

令和7年10月1日
調布市立第一小学校
校長 樋川 宣登志
養護教諭 伊藤 沙恵
深堀 陽香



がつ ほけんもくひょう

10月の保健目標 め たいせつ

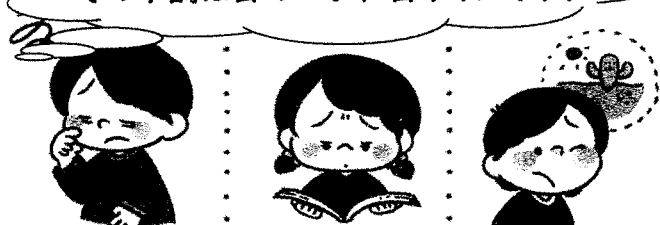
目を大切にしよう



すず かぜ きも きれつ あき とくしょ あき あき
涼しい風が気持ちよく、すごしやすい季節になってきました。秋は「読書の秋」「スポーツの秋」などいろいろなことにチャレンジするのにぴったりの季節です。みなさんも一つ目標を立てて、できることを少しずつふやしていきましょう。

がつ にち め あいこ ほん なが め つか
さて、10月10日は「目の愛護デー」です。本やタブレットを長くみていると、目が疲れてしまうことがあります。ときどき目を休めて、目を大切にしましょう。

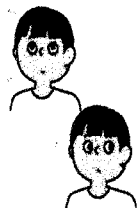
ふちょう め め
その不調は目のつかれ目サインです！



めがしょぼしょぼする… ものがぼやけて見える…

めがかく…

【目の疲れをとる方法】



がんきゅう しやうさ へんどう うご
眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



ちかく をみている時間
が経った後は、遠く
の景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10
分程度温める。



いたみや充血がある場合
は、水で固く絞った
タオル等で冷やす。

め ふしぎ 目の不思議クイズ



どうこう くらめ よこなが
Q1 ウマやヤギの瞳孔(黒目)は横長である。

こた
答え ○

どうぶつ しゆるい どうこう かたち
動物の種類によって、瞳孔の形はさまざまです。
にんげん まる なが
ちなみに、人間やイヌは丸く、ネコはたて長です。

め
Q2 トンボには目がいっぱいある。○か×か？

答え ○

こんちゅう め
トンボなどの昆虫の目は、あみのようにになっています。じつは、その一つひとつすべて目です。たくさんのはんい
み い てき
を見ているので、エサになる生きものや敵が近づいてくると、すぐにわかります。

かつ にち せ かい て あら
10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

て 手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる！

あら のこ 洗い残しやすい箇所に注意する



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして
30秒以上かけて洗う



ゆびさき つめ
指先や爪は
はんだいばね
反対側の
手のひらでこする

めがね てくび
親指や手首は
はんだいばね
反対側の手で
擦ってねじる

りゅうすい
流水でしっかり洗い流し、
清潔なタオルなどで
水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！

て あら いしき
手を洗うときのタイミングを意識しよう！

そと きようしつ はい
□ 外から教室に入るとき

はな
□ せきやくしゃみ、鼻を
かんだあと

で
□ トイレから出たあと

きゆうしよく ぜんご
□ 給食の前

そうじ
□ 掃除のあと

□ トイレのあと

きようゆう
□ 共有のものをさわったあと

てあら こころ げんき
こまめな手洗いを心がけて、元気に
す
過ごしましょう！



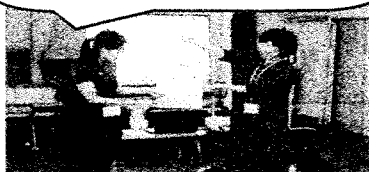
■身体測定について■

9月に全学年の身体測定を行いました。どの学年の子どもたちも、体つきや姿勢などに変化が見られ、日々の成長を感じる機会となりました。お子さまの測定結果は、ご家庭でもぜひご確認ください。また、測定前には、全学年に保健指導を行いました。その様子をご紹介します。

■1年生「トイレの使い方」

- ・トイレをみんなが気持ちよく使えるように、トイレトーパーの使い方(出し方・切り方)や流し方について話しました。日頃から正しい使い方を意識できるよう、声掛けを続けていきます。

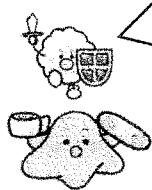
「ペーパーホルダーを片手で抑えて、トイレトーパーを切るよ」とお手本を見せました。



■2年生・ひまわり学級

「自分でできる応急手当を知ろう」

- ・「擦り傷」をテーマに、自分でできる手当について学びました。体には自分で治す力があることや、その働きに細胞が関わっていることを伝えました。自分の体を自分で守る力を、少しずつ身に付けてほしいと思います。



アニメの影響なのか、白血球や赤血球、血小板、マクロファージといった細胞の名前や役割を知っている子どもたちが大勢いて驚きました。

■3年生「アンガーマネジメント」

- ・絵本「いらいらばいばい」(鈴木出版)を読み、「いらいらしたときのメソッド」と「怒るときの3つのルール」について話しました。

《怒るときの3つのルール》

- ・自分を傷つけない
- ・他人を傷つけない
- ・物を壊さない



子ども達にイライラしたときの対処法を聞くと「飼っているネコを抱っこする」「野球をする」など人それぞれの対処法がありました。

■4年生「ロコモ体操」

- ・大人になっても元気に体を動かし続けるためには、日頃の姿勢や運動などの生活習慣が大切であることを伝えました。また、「子どもロコモ」のチェックを行い、自分の体の状態を知る機会としました。児童にミニおたよりを配布していますので、ぜひご覧ください。



「きつい!」「足がぷるぷるする」といった声がたくさん聞こえていました。

■5年生「真のおしゃれとは?」

- ・おしゃれをしたことによって起きたトラブルを例にしながら、おしゃれには正しい知識やいまの自分に必要なのか判断する力が大切であることを伝えました。また、元気なあいさつや笑顔も「心のおしゃれ」として大切であることを伝えました。



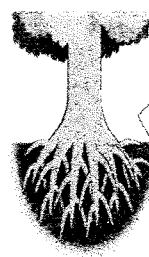
《心のおしゃれとは?》

- ・清潔感
- ・笑顔や元気なあいさつ
- ・TPOに合った服装 など

子どものうちに知っておきたい! おしゃれ障害(少年写真新聞社)

■6年生「レジリエンス」

- ・困難な状況に直面したときでもそれを乗り越える心の回復力、「レジリエンス」。勉強、友人関係、体の成長、恋愛…これから6年生に吹いてくる様々な「風」に、柳の木のように強くしなやかに立ち向かう方法についてお話しました。



レジリエンスを鍛えるためには、「食事」「睡眠」「運動」の基本的な生活習慣が強い心の土台を作ります。

■アレルギー対応訓練について■

本校では全教職員で年2回アレルギー対応訓練を行っています。アレルギー事故を絶対に起こさないために細心の注意を払い日々対応していくことはもちろんですが、万が一の事態に備えてシュミレーション訓練を行います。



アレルギー事故は「変更」があった際に起こりやすいです。

新規発症や原因食物の追加などで対応内容に変更がありましたら学校に連絡をお願いします。また、常にお薬やエピペンの使用期限、保管場所(ランドセルのポケット)も定期的にご確認いただくようお願いいたします。

子どもたちの大切な命を守るために努めてまいります。ご協力のほどよろしくお願いいたします。