



令和7年 10月2日

調布市立第三小学校

保健室

(お子さんと一緒にお読みください。)

秋の気配を感じます。朝晩は涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日があるので、衣服で調節しながら、体調を崩さないようにしていきましょう。ハンカチやタオルはありますか。

そして、日が落ちるのが早くなってきました。放課後、遊びや習い事からおうちに帰る時間は暗くないですか。自転車はライトをつけていますか。生活も冬に向けてシフトチェンジしていきましょう。



目を大切にしていますか？

10月15日の保健集会では、目の健康をテーマに発表します。自分の生活をふり振り返りながら、参加してください。

目への影響	学童期の年齢で、小さな画面を近距離で長時間見続けることによる近視の進行と、急性内斜視の発生が報告されています。
体への影響	前かがみの姿勢が習慣化すると、首や肩、背中の筋肉に負担がかかり、ストレートネックという状態になることがあります。頭の重さが分散されずに、肩こりなどを引き起こします。
睡眠への影響	近距離で発せられるブルーライトが眼内に入るため、脳は覚醒状態が続き、寝つきの悪化や睡眠の質の低下を引き起こします。
依存症による精神的・社会的影響	メディア機器の使用に夢中になるあまり、食事や睡眠を削ってまで使用し続け、それなしではいられない精神状態になると、「依存症」という病気の段階になります。

メディア機器は、現代の小学生が生活をする上で欠かせないものになりましたが、体や心への影響を及ぼすことも明らかになってきました。

目の愛護デーをきっかけに、もう一度ご家庭でメディア機器との付き合い方について確認してみてください。

- ◎使い始めるときに、終わりの時間を決める。
- ◎意識的にまばたきをする。
- ◎寝室へはメディア機器を持ち込まない など

参考：少年写真新聞社小学保健ニュース 付録

保健室の様子

◎外遊びができるようになりました、

9月中旬から過ごしやすくなりました。校庭には、体育のクラスはもちろん、理科や生活の学習でたくさんの児童が活動する姿が戻ってきました。



5月20日から毎日、休み時間に外遊びができるかを暑さ指数で確認していましたが、やっと安心して遊べる気候になってきました。まさに、『スポーツの秋』です。

運動遊びをすると、筋肉や神経が発達したり、友達と楽しい時間を過ごせたり、心がスッキリしたり…など、体にも心にも良いことがたくさんあります。室内遊びに慣れてしまった人も、休み時間は校庭に出てみましょう。きっと気分転換になりますよ。

◎感染症の状況

市内の学校では、インフルエンザ等の流行により学年閉鎖の報告も出ています。本校では、9月は新型コロナウイルス感染症11名、インフルエンザ6名、水痘1名の報告がありました。喉の痛みや発熱などの体調不良での来室者も多くあり、発熱はなくても保護者の方へ早退の連絡もさせていただいています。感染症が増えてくると、保健室で休養しても体調が戻らない場合には、自宅で様子をみていただくことになります。

また、調布市の『登校・登園許可申請書』にもありますが、新型コロナウイルス感染症については、発症から10日経過まではマスク着用が推奨されています。学校は集団生活ですので、感染が広がらないようにご協力をお願いいたします。

少しずつ大人に…

9月下旬に6年生が日光移動教室に行ってきました。2泊3日を過ごす移動教室では、入浴の時間があり、男女別のクラス単位で一緒にお風呂に入ります。楽しみだった人、不安だった人…当日まで、様々な気持ちがあったことと思います。

小学校高学年から高校生くらいにかけて、体は大きく成長します。そして、その成長には個人差があります。特に、普段目に見えないところは、自分の身体の変化に不安や戸惑いを感じることもあるかもしれません。実際に、宿泊行事前に、保健室に相談に来てくれた児童もいました。これからは、なかなか背が伸びない、体毛が生えてきた、月経っていつくるのだろう…など、体のことで悩んだり、不安になったりすることがあるかもしれません。そんなときは、ぜひ保健室に話に来てください。



保健室は、悩みながら少しずつ大人になっていく皆さんを応援しています。