



# ほけんだより 10月

令和4年9月30日  
調布市立滝坂小学校  
校長 小林美也子  
養護教諭 安永晶子



暑さがようやくおさまり、過ごしやすい季節になりました。  
はじめまして。産休に入られました玉置先生に代わり保健室で勤務いたします  
安永晶子(やすながあきこ)です。はやく皆さんの名前と顔を覚えたいと思っていますのでどうぞよろしく  
お願いいたします。心配なこと、お話ししたいことがあればいつでも保健室にご連絡ください。

## 「暑い」から「寒い」へ… 季節の変わりめです

夏のころにくらべて、ずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。それとともに、ようやく暑さが落ち着き、涼しさを感じられるようにもなりました。10月は『ころもがえ』の時期ですが、じっさいの服そうも、そろそろ半そでから長そでにかえたほうがいいかな…とみなさんも思っているかもしれません。



秋から冬へ。これからもっと気温が下がりますが、とくに朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきます。また一方で、少ないとはいえ、急に気温が上がったりすることもあるかもしれません。

『ぬぐ』『きる』がしやすい服そうです。ごすことと、天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良をしっかり予防したいですね。

### 10月8日は「骨と関節の日」

私たちのからだにとって、骨はとても大切な役割をはたしています。

【骨の役割】

- からだを支える
- 脳や内臓などを守る
- からだを動かす
- 血液をつくる
- カルシウムをたくわえる

骨を成長させたり強くしたりするためには、睡眠や運動、栄養などの規則正しい生活が大事です！骨にも生活習慣がかかっているのです。

正しい手洗いできるようになった？



# 10月10日は目の愛護デーです

目の健康のために



近年、子供の近視が増えて問題になっています。近視は遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つためにこんなことに気を付けてください。

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない（1時間使ったら、10分間は目を休める）
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける



## 保護者の方へ

～子供の視力低下について～

先ごろ公表された文部科学省「令和3年度学校保健統計調査（速報値）」によると、「裸眼視力1.0未満の者の割合は小学校1年生で約4人に1人、小学3年生で3人に1人、小学6年生で約半数」で、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるそうです。

視力低下はとくに近年、子供の大きな健康上の課題となり、昨今のコロナ禍によるさまざまな生活習慣の変化がさらに拍車をかけているとも言われています。一方で、学校での学習、ご家庭での生活とともに子供がPCやタブレット、スマホといったICT機器に触れる機会が増えていることも見逃せない要因です。

こうした現状を踏まえ、子供たちにはスキルや情報モラルだけではなく、視力や目の健康も含めてこうした機器を「どう使っていけばよいか」をぜひ知ってほしいと思います。保健室をはじめ、学校からも取り組みや啓発を続けていきます。保護者のみなさまにおかれましても、引き続きご指導、ご協力をよろしくお願いいたします。

