



さいたま市立河合小学校  
保健室  
令和6年10月1日(火)

日に日に秋が深まり、風が心地よく、過ごしやすい季節となってきました。しかし、まだ油断はできません。日中『暑い』と感じる日もあるかと思えます。10月も熱中症に気をつけ、運動をするときには、水分と休憩をこまめに取るようにしましょう。

また、この季節は、朝晩と昼間の気温差が大きく、体調が崩しやすくなります。一枚羽織るものを持ってきたり、長袖と半袖を組み合わせたりして、服装の調整を上手に行い、快適に過ごせるようにしましょう。

今月は、1年生の遠足、5年生の館岩少年自然の教室、6年生の修学旅行といった学校行事が予定されております。「早寝」「早起き」「朝ごはん」で体調を整え、元気に迎えられるようにしましょう。

10月の★保健目標  
め たいせつ 目を大切にしよう



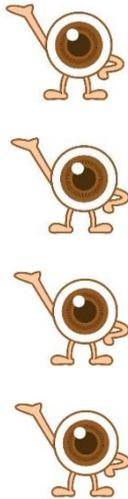
「10」を2つ横にすると、「眉」と「目」の形に見えることから、10月10日を「目の愛護デー」としています。

メディア機器を長時間使うと、目や体も疲れてしまい、健康や生活に悪影響が生じます。あらかじめ、使う時間を決めておくようにしましょう。また、メディア機器を使うときには、ときどき目を休ませ、目を大切にしましょう。

**遠くを見て「目の休けい」をとろう**

タブレットやスマートフォンなどのメディア機器を使ったり、本を読んだりするときに、画面や本を目に近づけて見ていると、水しょう体（目の中にあるレンズ）を厚くしてピントを合わせる際に、目の中の筋肉がきん張するので、目がつかれやすくなります。

ときどき遠くを見ることで、毛様体筋のきん張をゆるめて、目を休ませましょう。



# 10月の保健行事・お知らせ

10月11日（金） 就学時健康診断（特別日課3時間授業・給食後下校）  
 16日（水）・17日（木） 修学旅行（6年生）  
 27日（日）～29日（火） 舘岩少年自然の教室（5年生）

引率の為、養護教諭  
不在となります。

〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇

## 【発育測定前保健指導（全児童）】

8月30日（金）・9月2日（月）に2学期の発育測定を行いました。発育測定前に、保健指導として「規則正しい生活を心がけよう」「河合小学校のAEDの場所を確認しよう」の2つのテーマで話をしました。保健指導の様子を一部紹介します。

### 1 規則正しい生活を心がけよう

「夏休み39日間！みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？」と聞くと、それぞれが楽しかった夏の思い出を教えてくださいました。そして、「夏休み中、生活リズムは乱れていませんか？」と聞くと、『いつもより夜寝るのが遅かった。』『朝ごはんと昼ごはんが一緒だった。』などの声が上がってきました。「学校が始まって数日が経ちました。2学期は、みなさんが楽しみにしている学校行事がたくさんあります。元気に参加できるように、規則正しい生活を心がけていきましょう。」ということで、【早寝・早起・朝ごはん】のフレーズをみんなで声に出して読みました。



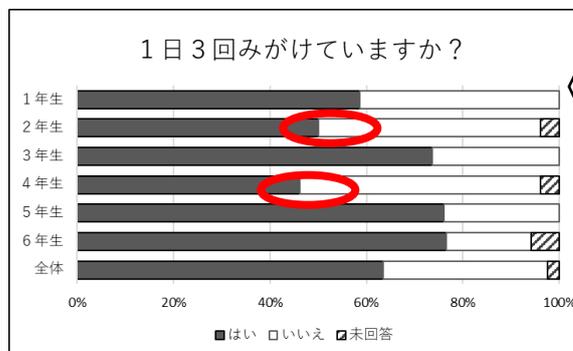
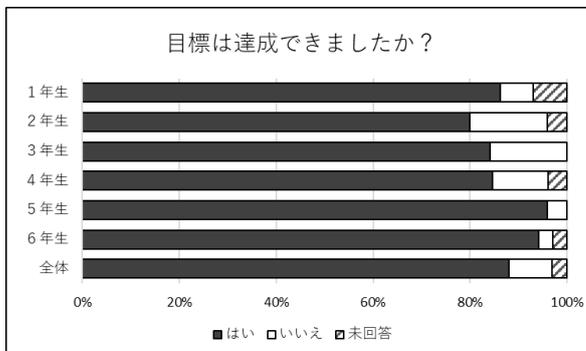
### 2 河合小学校のAEDの場所を確認しよう

さいたま市教育委員会では、毎年9月30日を【明日（あす）も進むいのちの日】と制定し、全市立学校では、児童生徒へAEDの設置場所等の確認をしています。今回の指導の終盤には、「もし、担任の先生から『AED持ってきて！』と言われたら、取りに行けますか？」と聞くと、全員「はい！」と自信をもって返事をしてくれました。最後のまとめとして、「一人ひとりの行動がひとつのいのちを救います」と児童に伝えました。

**河合小は職員室にAEDを設置しています！！**



## 【夏休み歯みがきカレンダーの結果】



「はい」と答えた割合が、2年生50%、4年生46%と半数以上の方が1日3回みがけていませんでした。河合小全体でも約65%ととても低い結果となりました。

夏休みの歯みがきカレンダーのご協力ありがとうございました。それぞれが目標を決め、その目標達成に向け取り組んでくれていました。振り返りとして、「目標が達成できましたか？」「1日3回みがけていましたか？」のアンケートを取りました。上記のグラフは、その結果となります。**むし歯をつくらぬためには、まずは1日3回の歯みがきが大切です。**引き続き、御家庭での声かけをよろしくお願いいたします。