

# ほけんだより



立川市立柏小学校  
令和7年10月1日  
校長 田中 義典  
養護教諭 斎藤 美帆

ようやく夏の暑さも落ち着き、過ごしやすい季節となっていました。この時期、朝晩と日中の気温差が大きく、体調管理が難しい時期もあります。登校時には、脱ぎ着ができる長袖を羽織るなど、衣服で体温調節できるといいですね。



## 感染症情報（8～9月）

- |         |            |
|---------|------------|
| ・水痘     | ・新型コロナウイルス |
| ・溶連菌感染症 | ・インフルエンザ   |

- ・上記の感染症は、出席停止の扱いとなりますので、お子さんが罹患した場合には、学校にご連絡ください。
- ・水痘に罹患した場合は、医師に『罹患・治癒証明（登校許可）書』を書いてもらい学校にご提出ください。用紙は、学校 HP に記載しております。
- ・水痘以外の感染症は、保護者の方が『登校届』に必要事項をご記入いただき、学校にご提出ください。

## 8・9月の計測（身長・体重）結果

### 【学年、男女別の身長・体重の平均】

学年	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	118.8	117.8	21.8	22.1
2年	121.7	121.2	24.0	24.1
3年	130.2	130.6	29.4	29.0
4年	135.6	137.6	32.2	32.7
5年	144.3	142.4	37.2	35.8
6年	147.8	150.7	41.2	41.8

計測結果は2学期終業式の日に渡される“のびゆく子”と一緒に渡します。

## 保健指導

2学期の計測前に各学年、以下のテーマで保健指導を行いました。

- 1年生・・・保健室の利用の仕方
- 2年生・・・自分でできるけがの対応方法
- 3年生・・・熱中症と睡眠
- 4年生・・・規則正し生活習慣 (ICTとの付き合い方)
- 5年生・・・乗り物酔い
- 6年生・・・目を疲れさせない生活の仕方

1~2年生には、「ハンカチ」についても保健指導を行いました。「今日ハンカチを身に着けている人」と質問したところ、全員手が挙がるクラスはありませんでした。お家でも「ハンカチ」について話題にしていただけますと有難いです。よろしくお願いします。

## 2学期の保健行事

- 10月23日(木)・・・歯科検診 (1~3年生)
- 11月13日(木)・・・歯科検診 (4~6年生)

\*色覚検査 (4年生の希望者)

\*整形外科健診 (4~6年生の希望者)

\*11月頃、該当学年に希望調査の用紙を配布します。



## 10月10日は 目の愛護デー

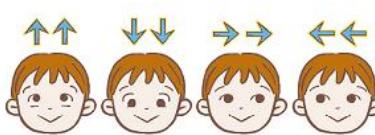


10月10日は、目の愛護デーです。

勉強や読書、ゲーム等で近くを長い時間見る場合は、合間に目を休めるなど、目にやさしい生活を心掛けましょう。

## 目が疲れたときは…

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



## 目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。  
近くと遠くを交互に見てもOK。



## 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



## 遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。  
特に山や木など緑を見るのがオススメ。