ほけんだより

10月

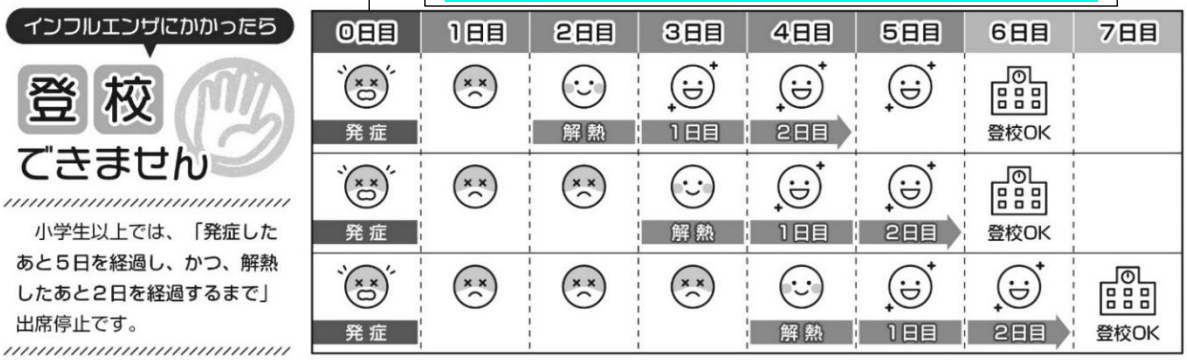
立川市立柏小学校
令和８年１０月１日
校長　田中　義典
養護教諭　齋藤 美帆

長引く雨とともに秋の深まりを感じる頃となりました。今年は特に天候や気温の変化が大きく、体調不良を訴える児童が多いように感じます。また、今年はインフルエンザ流行の開始が早く、９月下旬に本校でも２つのクラスで学級閉鎖の措置をとりました。行事などが増えるこれからの季節、ウイルスに負けないためにも日頃の体調管理が欠かせません。「丁寧な手洗い・うがい」「十分な睡眠と栄養」に加え、濡れた衣服による体の冷えにも気を付けて生活できるといいですね。

感染症情報（8～9月）

- インフルエンザ
- 新型コロナウイルス
- 流行性耳下腺炎
- ヘルパンギーナ

＊発症日を０日目とカウントします。ご注意ください。



・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。
『登校届』、『罹患・治癒証明（登校許可）書』は、学校ＨＰからダウンロードしてご使用ください。

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	119.5	117.2	22.9	22.3
２年	124.8	123.9	25.2	25.5
３年	129.4	129.6	29.0	29.1
４年	135.4	137.0	33.6	33.2
５年	140.9	144.6	36.2	37.9
６年	151.2	148.5	42.1	41.1

計測結果は２学期終業式の日に渡される“のびゆく子”と一緒にお渡しします。

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・・・睡眠・運動・食事
４年生・・・規則正しい生活習慣（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



今やデジタル端末やスマートフォンは、私たちの生活に欠かせないものとなりました。現在スマートフォンを持っていないお子さんも、将来ほぼ全員が自分専用の端末を持ち、デジタル社会の中で生活していくことになります。

デジタルツールは非常に便利ですが、使いすぎてしまうと**視力の低下、睡眠不足、体力の低下など、健康にさまざまな影響**を及ぼす心配があります。大切なことは、デジタル機器に振り回されるのではなく「自分自身で上手にコントロールして付き合っていく力」です。そのためには、今からの教育と習慣づけは欠かせません。今回の保健指導では、以下のポイントを中心に子どもたちと考えていきました。

- **画面と目の距離・見る姿勢を意識する**（６年生）
- **使う時間や時間帯（寝る前の使用を控える）のルールを考える**（４年生）

デジタル機器との望ましい付き合い方を身につけるには、ご家庭でのルールづくりや声かけがとても効果的です。「使用時間」「使う場所」「寝る何分前には使わない」など、お子さんが自分の健康を守るためにどう使うべきか、ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

２学期の保健行事

・10 月 21 日(水)・・・歯科検診（４～６年生）

・10 月 22 日(木)・・・歯科検診（１～３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。

