

# 10月

ほけんだより

# すくすく!

R6.10.1

中部小保健室

10月は健康について考える日がたくさんあります。知っているかな。

8日は「骨と関節の日」14日は「スポーツの日」10日は「目の愛護デー」

「銭湯（1010）の日」15日は「世界手洗いの日」17～23日は「薬と

健康の週間」など…。涼しくなって過ごしやすくなりましたが、昼と夜の

気温差が大きくなります。上着を用意して、自分で脱いだり着たりして上手に調節しましょう。

《10月の保健目標》  
目を大切にしよう

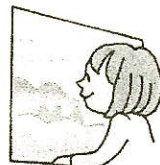
## 《まばたきをして、目の疲れや乾燥を防ごう》

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める

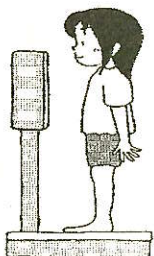
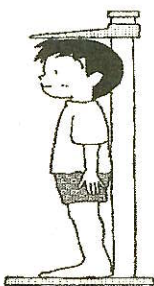


目を動かす

※電子メディアを使うときは、おうちの人と時間を決めて、休憩をして目を休めてね。

※まばたきすることで、涙が出て、栄養や酸素を届けたり、乾燥や菌から守ってくれます。

## ☆どのくらい大きくなったかな？9月の発育測定の結果☆



|     | 身長(cm)      |             | 体重(kg)     |            |
|-----|-------------|-------------|------------|------------|
|     | 男子          | 女子          | 男子         | 女子         |
| 1年生 | 117.5 (1.8) | 115.7 (2.5) | 21.2 (1.0) | 21.0 (1.1) |
| 2年生 | 125.3 (1.7) | 124.5 (2.5) | 25.1 (1.2) | 25.0 (1.3) |
| 3年生 | 130.8 (2.3) | 129.3 (2.2) | 30.2 (1.9) | 26.3 (1.0) |
| 4年生 | 135.5 (1.6) | 135.0 (2.1) | 32.3 (1.3) | 31.0 (1.6) |
| 5年生 | 141.6 (1.9) | 144.0 (2.5) | 37.9 (1.3) | 38.2 (2.3) |
| 6年生 | 150.1 (3.6) | 147.4 (3.5) | 42.8 (3.0) | 37.9 (2.0) |

身長と体重はバランスよく、大きくなっていましたか？ バランスの目安に「肥満度指数」があります。「0」が真ん中です。

( ) は4月からの伸びです

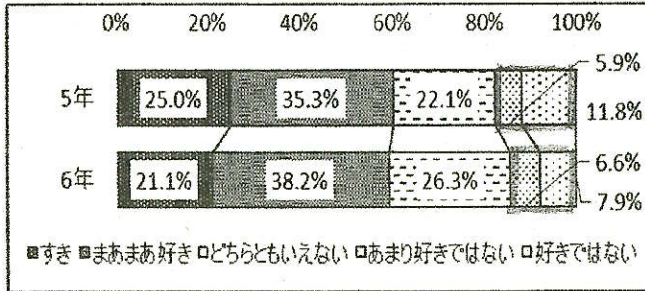


# 第1回学校保健委員会を行いました

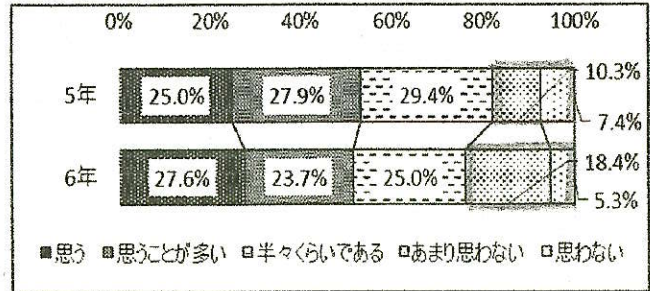
9月12日(木)に、5・6年生と希望保護者を対象に学校保健委員会を行いました。テーマは「みんなで元気に気持ちよくすごしたいね」で、心のチェックリストの結果から分かった課題について、クラス会議を行い、解決策を話し合いました。参加して下さった保護者のみなさん、ありがとうございました。内容について、簡単に紹介します。ぜひ、お子さんといっしょに読んで、ご家庭でも「元気に気持ちよくすごせる」ようにご家族で話し合ってみてくださいね。

## ＜心のチェックリストの結果(一部)＞

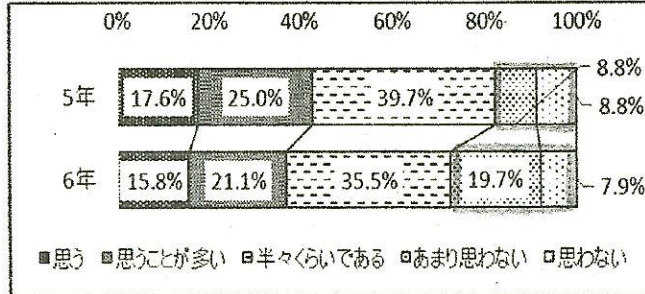
＜自分のことが好きですか＞



＜落ち込んだ時、立ち直るのが早いと思いますか＞

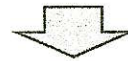


＜まわりの人のために、自分が役立っていると思いますか＞



### 【クラス会議のポイント】

- ① 自分のことが好きと思えるには…
- ② 落ち込んだ時に、前向きに考えるには…
- ③ 自分が周りの人の役に立っていると思うには…
- ④ 楽しく気持ちよくすごすためには…



### ☆ クラス会議で話し合った解決策 ☆

- 5-1: 毎日、気持ちよく、お互いにコミュニケーションを取り合って、思いやりのある行動のできるクラス。
- 5-2: みんなが参加できる、楽しい活動をする。
- 6-1: ①みんなと仲よくする ②イライラした時にポジティブに考える ③自分のいいところを見つけて、立ち直る。
- 6-2: 人を思いやって、友だちの協力を認める。気分てんかん。
- 6-3: ボードに一週間に1回、友だちのよいところや自分のよいところを書いて、金曜日にみんながボードを見て、よいと思ったことややってみようことを発表する時間を作る。

### ＜子どもたちの感想＞

- ・みんなで真剣に考えられてよかった。
- ・具体的に考えたことがないから、いい経験になった。
- ・みんなで考えて話し合っ、大きなめあてを決めるのが、新鮮で楽しかった。
- ・クラスがこれで一丸になれるといい。
- ・自分たちだけで話し合えて楽しかった。
- ・みんなが意見を認め「賛成です」と言っているところがいい。意見がまとまっていったのもいい。
- ・今日は①で話し合ったけど、②～④のことも話し合っ、どんどんクラスがよくなるといい。

### ＜保護者の感想＞

- ・子どもたちのアンケート結果を見て、びっくりした。自分のことが大事だと、自分は素敵な人だと思う子が増えたらいいと思った。
- ・今までにない学校保健委員会で楽しかった。
- ・クラスで話し合いをしている雰囲気がよく分かった。・メンタルな問題を話し合う機会はよい。
- ・違う学年、クラスを混ぜてグループ分けも一案。
- ・子どもたちの心の現状を大人側が知るだけでも家庭でできることを考える機会になるので、全保護者に参加してほしい会だった。