

ほけんだより 10月

港区立芝小学校
校長 川原 哲郎
保健 室
令和5年9月29日

来週から10月です。今年是一段と残暑が厳しかったですね。9月に入っても熱中症指数が32℃を超えて外遊びができない日も多くありました。先週あたりから、だんだんと涼しい日も増えてきて過ごしやすくなる一方、夏の疲れが出ている人もいるのではないのでしょうか。規則正しい生活を心掛けて、元気に過ごしましょう。

9月発育測定結果 学年別平均

9月の発育測定は、夏休み中に会わなかったせいもあるのか、毎年「こんなに大きかったっけ？」とみんなの成長を改めて感じさせられます。ただし成長のスピードには個人差があります。人と比べることなく、自分の成長を楽しめるようになるといいですね。

	身長 (cm)	体重 (kg)	学年	身長 (cm)	体重 (kg)	
男の子	118.6	21.3	1	116.9	20.1	女の子
	124.4	24.7	2	123.2	23.1	
	129.2	27.3	3	129.2	27.3	
	134.9	30.5	4	138.0	34.1	
	139.3	34.8	5	141.7	34.6	
	147.7	41.2	6	149.1	41.0	

体のことで心配なことがある人はいつでも保健室に来てくださいね。

東京都インフルエンザ注意報発令中！

9月21日に東京都にインフルエンザ注意報が発令されました。例年は12月頃に出ることが多いので、今年度は3か月も早い流行となっています。芝小学校でも2学期に入ってから、複数のクラスでインフルエンザが出ています。

一人一人がおこなう感染症予防のキホン

【規則正しい生活】



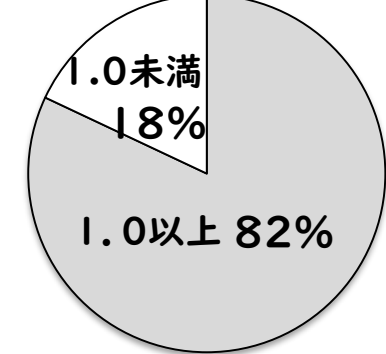
【手洗い】



【咳エチケット】



【予防注射】



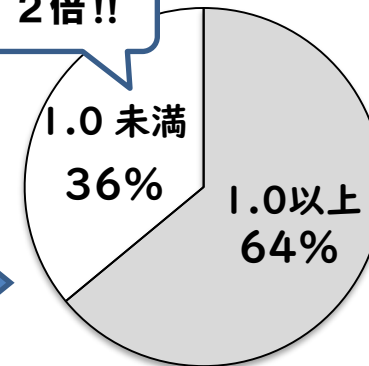
5年前 (令和元年度)

芝小学校の児童の目が悪くなっています！

4月に行った視力検査の結果をもとに芝っ子のみんなの視力について調べてみました。

5年前と比べると1.0以上見えている人が減り、1.0未満の人が2倍に増加していました。芝小全体として視力が悪くなっていることが分かりました。

2倍!!



今年度 (令和5年度)

一度悪くなった目は元には戻らない！

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。

