

ほけんだより 10月

令和5年10月 西秋留小学校 保健室

10月の保健目標



たいせつ

を大切にしよう

気を付けていることや守っていることには、「◇」に好きな色をぬろう！

テレビ

- ◇ 2時間以上は見ないようにしている。
- ◇ テレビから2 m 以上離れて見ている。
- ◇ 寝ころびながら見ないようにしている。

テレビゲーム・携帯ゲーム・SNS

- ◇ ゲームの時間はおうちの人と決めている。
- ◇ 30分したら休けいするようにしている。

しせい 姿勢

- ◇ 勉強するときや、本を読むときは、本を机から30cm離している。
- ◇ 顔を傾けないようにして字を読んでいる。

部屋のあかり

- ◇ 部屋ですごすときは電気をつけている。
- ◇ ノートや本に直射日光が当たるときは、カーテンを閉めて、勉強している。

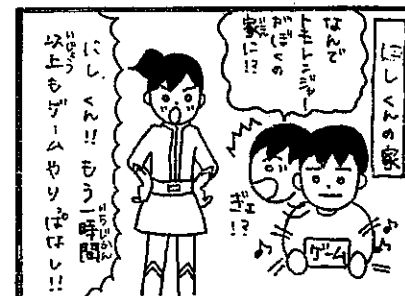
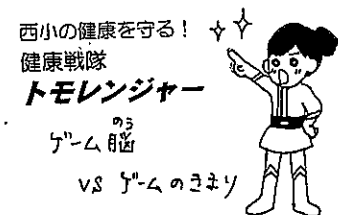
まえ 前がみ

- ◇ 前がみが目にかかるときは、切るかピンでとめるかしている。

後期が始まりました。暑さが和らぎ、過ごしやすい日が増えてきましたね。朝晩は冷え込むようになってきたので、羽織るものがあると、快適に過ごせます。

さて、10月10日は「目の愛護デー」、つまり「目を大切にする日」です。なぜこの日かというと「10・10」を横にすると「るる」目の形になるからです。

みなさんは目に優しい生活を送っているでしょうか？下の項目をチェックしてみましょう。



◇に何個色がぬれましたか？

- 10個：キラキラ目玉さん
目を大切にできています。
これからも目に優しい生活を。
- 7～9個：まあまあ目玉さん
もう少しでキラキラ目玉になれます。
できることから見直してみましょう。
- 0～6個：ショボショボ目玉さん
目が苦しくて泣いています。
あなたが変わらないと目は苦しいまま。
目をもっと大切にしてください。

保護者の方へ

学校感染症情報（9/30 現在）

- 新型コロナウイルス・・・35人
- インフルエンザ・・・5人
- 流行性角結膜炎（はやり目）・・・2人

西小では夏休み明けから、校内のコロナ陽性者が5～6人という状態が続いていました。9月下旬からインフルエンザの発生が目立ってきています。9月中旬に4年生が、10月初めに3年生が、一クラスずつ学級閉鎖となりました。

市内では、新型コロナウイルスやインフルエンザが流行し、医療機関の予約も取りにくくなっている状況のようです。10月一週目に、小学校4校、中学校2校が学級閉鎖、学年閉鎖を行いました。

思春期のお子さんをもつ保護者の方へ ～体の発達について～

9～12才あたりになると二次性徴が始まり、女の子は胸が発達してくるお子さんも多いかと思います。ご家庭でお子さんの体育着姿を見ることは少ないのでピンと来ない保護者の方も多いかとは思いますが、体育着1枚だと胸の形が目立ってしまうこともあります。胸の発達がみられた時点で、ジュニア用のブラジャーを身に着けることをお勧めします。

体の変化が始まったばかりの頃は、自分の体の変化を受けとめられず、クラスの子と自分の発育に差があることを気にして、ブラジャーなどを嫌がることもあるかもしれません。仲の良いお友達と同じ日から一緒に身に着ける約束などをすると、安心することもあります。お子さんがどうしても嫌がるようであれば、肌着一枚でも保護になります。性犯罪に巻き込まれない防犯上の意味でも大切な一枚になりますので、ご家庭の方でゆっくり話す時間を作ってみてください。

なお、二次性徴の学習は4年生で行います。クラスで授業を行うと、体の発達がオープンな話題になり、お子さん同士で相談しやすい雰囲気になってきます。また、体に関することでするので、学校で授業を受ける前にご家庭で保護者の方からお話があると、お子さんも体の発達に対して安心感がもちやすくなります。男の子、女の子に関わらず、時間があるときに体の発達について話題にしてみてください。また、何かご心配な事がありましたら、お気軽にご相談ください。

昼間は夏日のまま、朝晩は冷え込む日が増えてきました。保護者の方も体調を崩さないよう気を付けてお過ごしください。

養護教諭 村木朋子