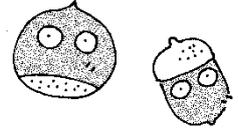


# 10月のほけんだより

令和7年10月1日  
大田区立調布大塚小学校  
養護教諭

朝夕の風がだんだんと涼しくなり、秋の深まりを感じる季節になりました。



こどもたちは体育発表会に向けて元気いっぱい練習に励んでいます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもありますので、しっかり休養を取り、規則正しい生活を心がけましょう。

## 10月の保健行事予定

### 視力検査

- ・10月1日(水) … 3・4年生
- ・10月2日(木) … 1・2年生
- ・10月6日(月) … 5・6年生

メガネを持っている人は持ってきてください。

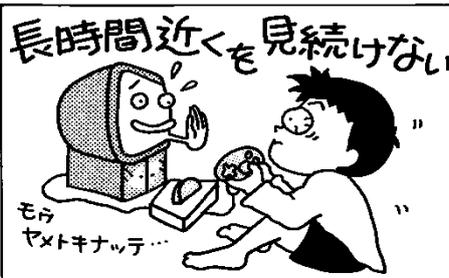


視力が両眼ともA(1.0以上)でない人には視力検査結果のお知らせを渡します。特に、1学期の視力検査で

視力がB(0.9~0.7)以下だったけれどもまだ眼科を受診していない場合は、早めに診てもらいましょう。

### 10月10日は 目の愛護デー

~目にやさしい生活  
心がけていますか?~



### 子どもにも! 眼精疲労に注意!



タブレットやスマートフォン、ポータブルゲーム機等を使用し、近くを見続けると、目が疲れてしまいます。目の疲れから頭痛がしたり、吐き気がしたりすることもあります。30分見たら、30秒遠くを見ることを心がけましょう。

# 学校保健委員会実施報告

9月10日(水)にオンラインで開催しました。

## 栄養士 「食育の取り組み」



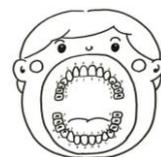
- ・毎日の給食時のメニュー紹介、おすすめ給食レシピの配布、1年とうもろこしの皮むき体験授業の実施。
- ・毎月の残食率約6-8%（洋食メニューに比べ、和食メニューの日の残食率が高い）
- ・行事食や世界の料理等は、料理の由来や食材の調理方法について分かりやすく伝え、興味を促し、喫食へとつなげていく。

## 養護教諭 「定期健康診断結果と保健指導について」

- ・全国平均と比べて男女共に1~4cm身長が高く、比例して体重が重い。（4年生男子のみ0.7cm低く身長が低く、体重も2.1kg軽い）
- ・視力低下（視力1.0以下）している児童が39.7%であり、全国の37%と比べ若干多い。
- ・むし歯保有率は9.8%であり、全国の33%と比べ少ないが、歯肉炎・歯垢が付いている児童が多い。

## 体育主任 「体力テスト結果」

- ・瞬発力、柔軟性◎、敏捷性、持久力、巧緻性△
- ・反復横跳び、シャトルラン、ボール投げのポイントが目立って低い。
- ・縄跳び、マラソン、鬼ごっこ等の運動を奨励し、体の動かし方、用具の使い方に重点を置いて取り組んでいく。
- ・スクリーンタイムが短いほど運動時間が長く、朝食欠食の割合は低い。



## 内科校医

- ・内科健診では、心音の聴診の際や背骨が曲がっていないか視診する際に衣服をめくり上げることがあるので、正確な診断のためにも健診時はなるべく下着一枚だけの着用にしてもらいたいです。特に高学年女子はゆったりした下着を着て来て欲しいです。
- ・高学年児童は男女共に子宮頸がんワクチンの接種をぜひ検討して欲しいです。

## 眼科校医

都市部の児童で特に近視の児童が増加しています。視力低下防止のために、タブレット等の電子機器を30分見たら30秒遠くを見るよう習慣つけるとよいです。また、外遊びは視力低下に効果的です。

## 耳鼻科校医

- ・耳垢は基本的に自分で取らなくて良いです。耳垢には耳の中を保護する役目もあります。耳の中が痒くなったり、耳の聴こえにくさを感じたりしたときに耳鼻科で除去してもらう程度でよく、綿棒などでの習慣的な耳掃除はおすすめしません。
- ・今年から、インフルエンザ予防のために2回の注射ではなく鼻から1回吸入するだけでよい経鼻ワクチンを接種できます。（ただし、副作用が強く出る場合があることがあります。）注射が苦手なお子さんにおすすめします。



## 歯科校医

むし歯はフッ素濃度の高い歯磨き粉の普及も減少要因としてありますが、歯肉炎や歯周病を予防する薬は普及していません。歯の汚れや歯垢を取ることが1番の予防方法なので、日々のブラッシングを頑張りましょう。



## 学校薬剤師

学校衛生基準では教室の照度は500ルクス以上と決められおり、照度検査では教室の照度は基準を満たしていましたが、自宅で計ってみると200~300ルクスと、思ったより暗いことが分かりました。お子さんが勉強するときは意識して明るくすると目によいと思います。