



令和7年 10月 27日  
大田区立調布大塚小学校  
養護教諭

朝晩の寒さが増してきました。区内ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行し始めています。

体調を崩さないためには、免疫力を高めることが大切です。早寝早起きでしっかりと睡眠をとり、バラン

スの良い食事を心がけましょう。外から帰ったら、手洗い・うがいも忘れないようにしましょう。

## 11月の保健行事予定

### 5年 脊柱側弯症検査(モアレ検診)

11月14日(金) 13時00分～14時10分 場所：さんすうのおへや

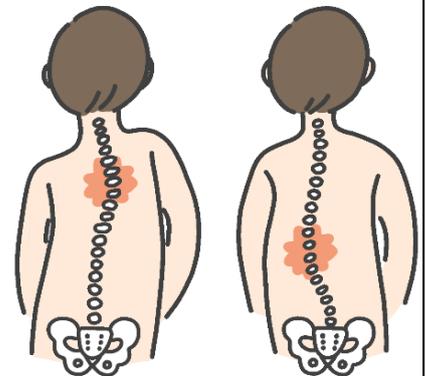
大田区では、成長期の児童・生徒がまれに発病する脊柱側弯症をより早期に発見するために、

令和7年度より、小学校5年生及び中学校2年生の希望者を対象に、脊柱側弯症検査(モアレ検診)

を実施することとなりました。

### 脊柱側弯症とは？

脊柱側弯症という病気は、背骨が横に曲がったり、ねじれてしまったりする病気です。小学校の高学年から高校生くらいのころに始まり、ゆっくりと進行します。その結果、背中や腰が痛くなったり、呼吸がしづらくなったりすることがあります。なるべく早く見つけて、治療を受けることがとても大切です。



11月12日(水)に来年度入学予定の児童が調布大塚小学校に健康診断を受けに来ます。

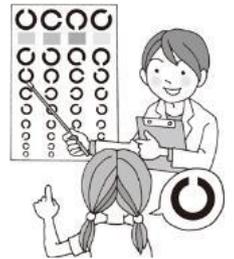
準備・片付けで5・6年生がお手伝いしてくれます。どうぞよろしくお願い致します。

# あき しりょくけんさけっか 秋の視力検査結果

4月の視力検査と比べて今回視力が低下した児童が全校で **19%** (58名) いました。

特に **高学年で31%** (34人) と視力低下が進んでいることが分かりました。

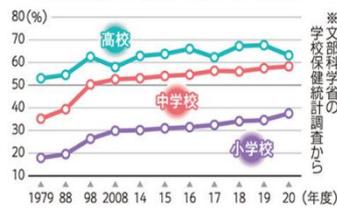
視力検査のおしらせをもらった人は眼科を受診しましょう。



視力検査を待っているときに、養護教諭作成の視力低下予防の動画を観ました。

## こどもの視力低下がすすんでいる!

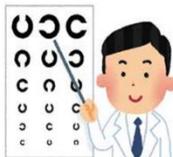
裸眼視力1.0未満の子どもの推移



ずっと近いところを見続けていると目の筋肉がつかれる...



## 視力低下は予防できます!



### ① 遠くを見ることを心がける



### ② 外あそびをする



## 10月9日安全指導朝会で睡眠についてお話ししました。「寝ないとどうなるの?」

寝ることは **脳の** はたらきを **正しくするために、とても大切!**



### よい眠りのコツ① よく運動する



### よい眠りのコツ②

- ・お風呂で体を温める
- ・寝る2~3時間前に入る



### よい眠りのコツ③

- ・テレビ・スマホ等はひかえる



☆寝る前は**リラックス**



### よい眠りのコツ④

- ・体内時計を正しく刻む



☆毎日同じ時間に寝て、起きる

### よい眠りのコツ⑤

- ・朝日をあびる
- ・脳のスイッチオン!



習い事やおうちの都合などで、なかなか早く寝るのは難しい...という人もいますが、良い眠りは

成長期の子どもにとって重要です。1つでも試せるところから試して、質の良い眠りを目指しましょう!