



ほけんだより10月号

令和7年9月30日
大田区立六郷小学校
保健室

長く続いた暑さがようやく落ち着きはじめ、過ごしやすい日が増えました。季節の変わり目は気温差が激しく、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を意識していきましょう。また、秋は栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬のものを食べて元気に過ごしましょう。



ほけんぎょうじ 10月の保健行事



1日 (水)	歯科検診	1・2・3年生
22日 (水)	歯科検診	4・5・6年生
27日 (月) ~月31日 (金)	早ね早起き朝ごはんチェック	週間
30日 (木)	モアレ検診	5年生

おうちの方へ…

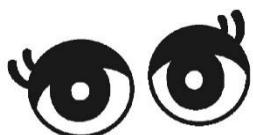
○秋の歯科検診で病院受診の必要があると判断された場合、青いお知らせ用紙を渡します。

かかりつけの歯科医での受診をお願いします。治療が終了しましたら、お知らせ用紙を学校へご提出ください。

○10月10日は目の愛護デーです。普段から目を細めて物を見ている、本やノートに顔を近づけて見ている場合には、視力が低下している可能性があるため早めの眼科受診をおすすめします。

また、保健室で視力検査を行うことも可能ですので、ご希望の場合は担任または養護教諭にお声かけください。

10月の健康目標：目を大切にしよう



10月10日は

「目の愛護デー」

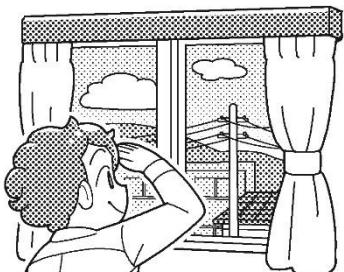


目の痛みを訴えて保健室に来室する児童の多くが、前髪が長く、目にかかっています。自分では気付かぬうちに前髪が目に入り、目を傷つけてしまうこともあります。前髪が目に入らないようにお家で確認してみましょう！



目のつかれを感じてきたら……

遠くの景色を見たり、目の上に温めたタオルを置いたりして、目をリラックスさせましょう。



保健指導を実施しました！

9月16日（火）から、身体測定を行いました。また、1～4年生、3組には「自分でできる応急手当について」、5・6年生には「Good sleepで充実した毎日を送ろう！」の保健指導を行いました。

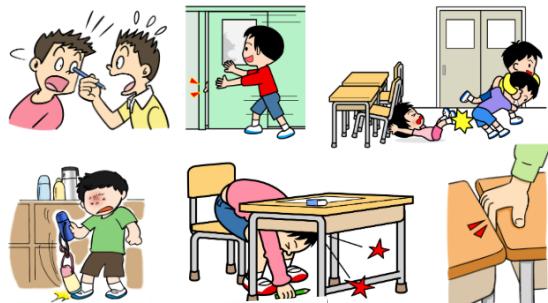
【1～4年生、3組 自分でできる応急手当について】

9月9日は“救急の日”と言われていることにちなんで、自分でできる応急手当を2つ紹介しました。

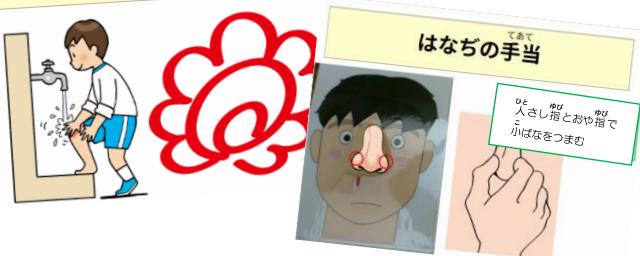
1つ目は擦り傷の処置です。“水で傷口を洗う”ということは、分かっている児童がほとんどだったので、しっかりと汚れを落とす必要があること、傷口を洗う時に靴下や靴が濡れてしまわないよう気を付ける必要があることをお話ししました。また、話を聞くだけでなく、水道の模型を用いて代表の児童に実際にどのように洗うかを見せてもらい、ポイントを確認しました。

2つ目は鼻血が出てしまったときの対応についてです。鼻のどこをつまむと良いか分かりやすくするために、実際に触れて確認することのできる模型の“はなじろう君”に登場してもらいました。積極的に鼻血の止め方を確認している姿が多く見られ、休み時間にも「はなじろう君触らせてください！」と来室する児童もいました。

六郷小学校でおこっているけが



すりきずの手当



はなぢの手当



【5・6年生 Good sleepで充実した毎日を送ろう！】

高学年になるにつれて、早ね早起き朝ごはんチャレンジの達成率が下がっています。体調不良を理由に保健室に来室する児童の話を聞くと、睡眠不足が原因となっているケースも少なくありません。そこで、良い睡眠をとってほしいと思いを込めて、睡眠についての保健指導を行いました。

事前アンケートで睡眠について質問すると、どのクラスも半分程度の児童がこどもに必要とされている睡眠時間（9～12時間）未満しか睡眠がとれていないことがわかりました。また、夜中に目が覚める児童や、日中に眠気を感じている児童も多く、睡眠の質にも課題があることを確認しました。

睡眠が体や脳、心に与える影響について伝え、自分自身の睡眠の妨げとなっているものは何かふり返りをしました。

事後アンケートには、「寝る前のスマホをやめる」「寝る前のルーティーンを作る」など生活を改善しようとする様子が見られました。10月の早ね早起き朝ごはんチャレンジの結果が楽しみです😊



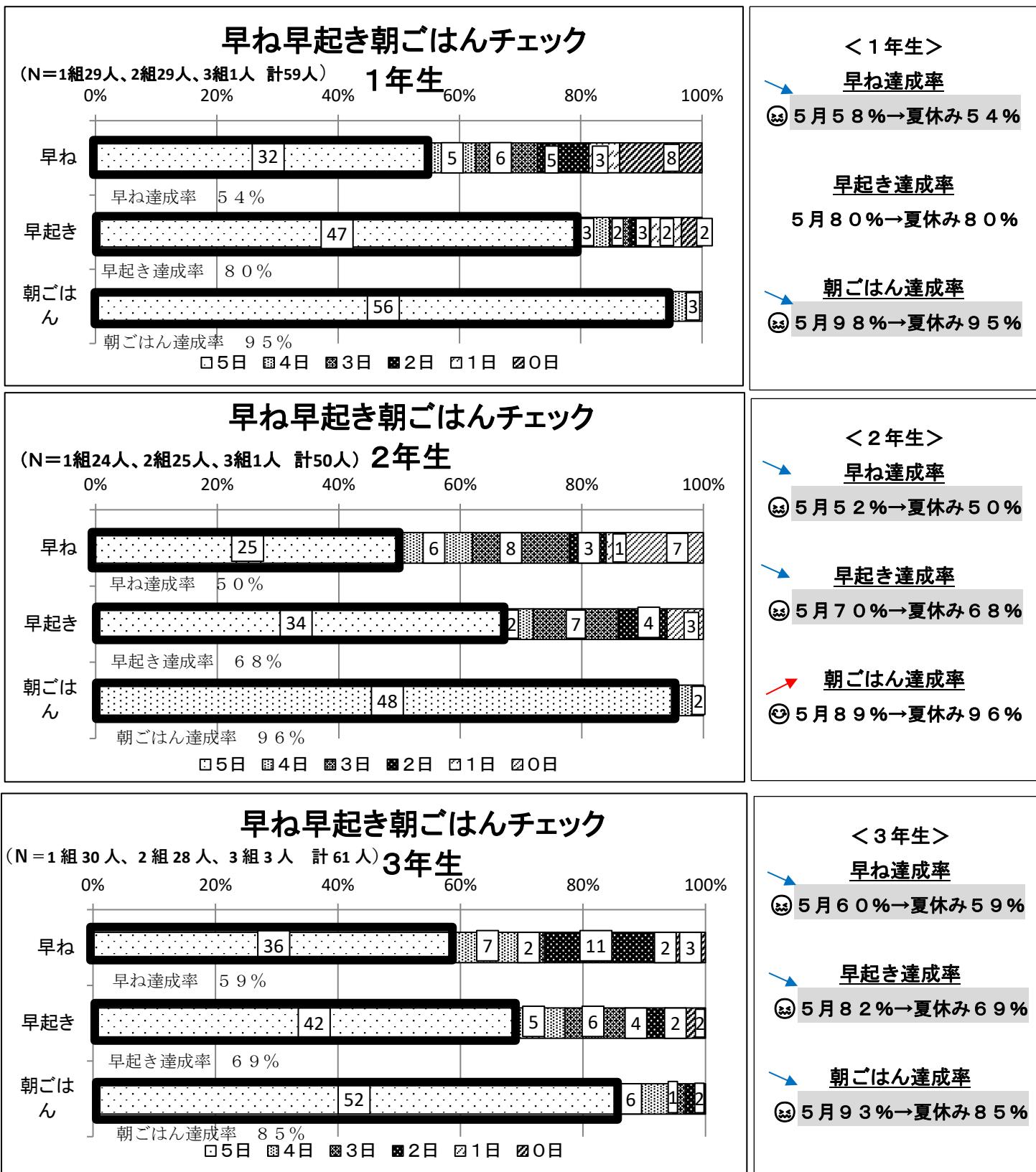
※裏面に早ね早起き朝ごはん月間のお知らせを掲載しています。

夏休み課題 早ね早起き朝ごはんチェックへのご協力 ありがとうございました！



2学期の学校生活をスムーズに送ることができるよう、8月25日（月）から早ね早起き朝ごはんチェックを実施しました。

今回は、5月と夏休みの達成率を比較しました。どの項目も達成率が下がっている学年が多く見られました。2学期は行事も多く、忙しい日々が続くため体調を崩しやすくなります。心身ともに健康で過ごすためにも、生活リズムの改善を意識して生活してみてください。



今月は今年度最後の早ね早起き朝ごはん月間です！

10月27日（月）～10月31日（金）の5日間、早ね早起き朝ごはんチェックを実施します。チェックシートは10月24日（金）に配布し、11月4日（火）に回収します。担任へご提出ください。



どの学年も、夏休みで乱れた生活リズムを整え、夏休みの達成率を越えることを一つの目標にしましょう！

