

ほけんだより



令和7年10月号
大田区東蒲小学校
保健室



少しずつ、涼しくなってきました。服の調節が難しい時季になりますが、上着など羽織れるものがあると便利です。2学期は学校行事もたくさんあります。みんなで、協力して、楽しく学校生活を送りましょう。10月10日は、『目の愛護デー』です。保健室前にも、目のことについて掲示しました。見に来てくださいね。

★目を大切にしましょう★



まばたきを、

するだけで、目の休憩になります。目は、ピンとをあわせるときに、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。

①



遠くを見る

まど 窓の外など、遠くをみましょう。特に山や木など緑を見るのがおすすめ。

②



目を動かす

じょうげさゆう 上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。

③



目を温める

ホットタオルなどを、目にあてましょう。

★実は、目を守っているもの★

まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています。

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます。

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます。

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています。



保護者の皆様へ

●「早ね・早起き・朝ごはん」月間

10月は、今年度2回目の「早ね・早起き・朝ごはん」月間です。10月14日(火)～18日(土)の5日間に設定をしています。是非、5月の反省を生かして、お子さまと一緒に取り組んでください。ご協力よろしくお願いいたします。

●大田区保健所からのお知らせ

10月1日から2026年1月31日まで、こどものインフルエンザの予防接種の助成期間があります。医療機関が定める接種費用から、助成額を引いた金額を窓口お支払いいただくことになります。対象者は、生後6か月～18歳以下です。助成回数は、12歳以下2回まで、13歳以上1回です。助成額は、①2～18歳・生(経鼻接種)ワクチン4000円/回 ②生後6か月～・不活化(皮下接種)ワクチン2000円/回です。区内の協力医療機関で接種いただけます。

●保健指導

2学期の身体計測時に保健指導を行いました。内容・スライドの一部をご紹介します。

学 年 ・ 内 容	スライド
1 年 生 【はの王さま】 1,2年生になると生えてくる、6歳臼歯(はの王さま)の学習をしました。虫歯になりやすい理由を学びました。歯磨きのポイントを確認しながら、実際に鏡で自分の歯をのぞきこみながら、ブラッシングをしました。	
2 年 生 【うんちの話】 うんちは健康のバロメーターになるという学習しました。いつも自分のうんちをよく見て、今日は元気かな?と、確認しようと伝えました。うんちを種類別に解説しました。また、便秘になりやすい人の日常生活についても指導しました。	
3 年 生 【姿勢の話】 背骨の役割や姿勢が悪いと、身体にどのような影響を及ぼすかについて学習しました。また、心と体はつながっていて、元気がない時こそ、背中を『ピン!』と伸ばしてみよう、田中のおすすめポーズなど指導しました。	
4 年 生 【けがの手当て】 9月9日(救急の日)にちなんで、救急法の学習をしました。けがを悪化させない、病院にかかるまでの、自分でできる手当てについて指導しました。 119番のかけ方や、救急箱の中身についても話をしました。	
5 年 生 【たばこについて】 煙草について学習しました。煙草の何がよくないのか、具体的にどのように身体に影響を及ぼすのかを学び、実際の肺などの写真を見て取り組みました。将来、喫煙するかどうか、自分たちの考えもまとめたのではないかと、思います。	
6 年 生 【がん教育】 長寿の国となった日本、その背景で将来二人に一人がかかるようになった『がん』。イメージは色々あるけれど、身近な疾病として取り上げ、どのような病気なのかを学びました。がんの新しい治療法の光免疫療法についても紹介しました。	

