

ほけんだより 10 月号

えがおのたね



令和6年9月30日

大田区立東蒲小学校

校長 鈴木 裕二

No.7 養護教諭 島田 早津樹

9月は、真夏のように暑い日が多くありましたが、最近^{さいきん}は朝晩^{あさばん}、少しづつ秋の気配^{あき}が感じられるようになってきました。10月は、大田区^{おおたく}の「早寝^{はやね}、早起き^{はやおき}、朝ごはん月間^{あさげっかん}」です。今回の取り組み^{こんかい}では、「早寝^{はやね}、早起き^{はやおき}」に焦点^{しやうてん}をあて、みなさんで取り組んでいきたい^とと思います。

目を大切にしよう



たいせつな目はたくさん^{たくさん}のものにまもられているよ！

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

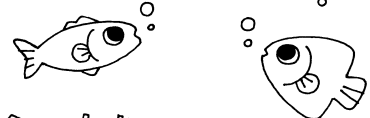
まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととじて目をまもるんだよ！

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

ぼくたち おさかなにはまぶたがないんだよ。



まばたき

まぶたはいつもパチパチととじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

なみだ

ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！



10月の保健目標^{ほけんもくひよう}は、「目を大切にしよう^{めたいせつ}」です。目を大切にするために、どんなことができるでしょうか。

テレビやゲーム、スマートフォンなどの使用時間^{しやうじかん}を決めて使ったり、姿勢^{しせい}に気をつけて勉強^{べんきやう}したり、自分で気^きを付けた方^{ほう}がよいと思ったこと^{おも}を一つ目標^{もくひよう}にして、この1か月^{かげつ}、目を大切にすることを意識^{いしき}した生活^{せいかつ}をしてみましょう。

めざせ すいみん名人！

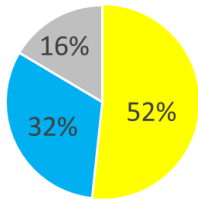


～10月は、「早寝早起き」をがんばろう！～



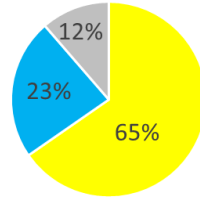
5月の「早寝、早起き、朝ごはん」月間の振り返りから、東蒲小のみなさんには「早寝、早起き」の課題があることがわかりました。（特に「早寝」は、毎年の課題でもあります。）

早寝ができた



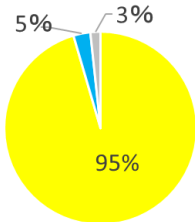
■ できた ■ まあまあ ■ できなかった

早起きができた



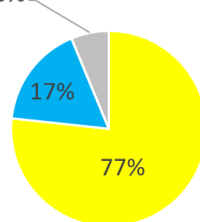
■ できた ■ まあまあ ■ できなかった

朝ごはんを毎日食べた



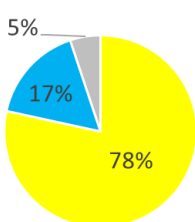
■ 食べた ■ 時々食べなかった ■ 食べなかった

運動ができた



■ できた ■ まあまあ ■ できなかった

すききらいをしないで食べた



■ できた ■ まあまあ ■ できなかった

朝ごはんを毎日食べることや運動、好き嫌いをしないで食べることなどは、「できた」と答えた人が、80%～90%いました。

一方、「早寝ができた人」は、52%、「早起きができた人」は、65%にとどまっており、東蒲小学校のみなさんは、「早寝、早起き」に課題があることがわかります。

望ましい睡眠時間

出典：子育て科学アクシス

0～3か月	14～17時間
4～11か月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間
18～25歳	7～9時間

こどもが健全に発達するために必要な睡眠時間の一覧です。

小学生は、9～11時間の睡眠が必要とされています。世界中の小児科医のバイブルにも、5歳で11時間、9歳で10時間、18歳でも8時間は必要であると書かれているそうです。

歯科検診のお知らせ



朝のはみがきを忘れずにお願いします！

10月3日（木）8：40～秋の歯科検診を予定しています。

春の歯科検診では、むし歯が見つかった児童の割合が昨年度に続き、15%台という良い結果が出ました。これは、歯の健康への意識をもって、しっかりとむし歯を治療されたご家庭が多かったということです。

春の歯科検診結果

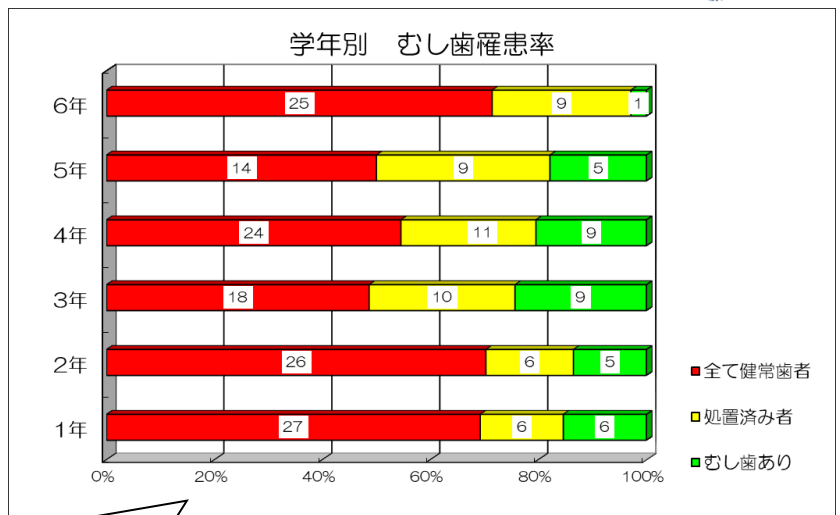


春の歯科検診でむし歯が見つかった児童は、わずか35人。未処置者率15.9%でした。

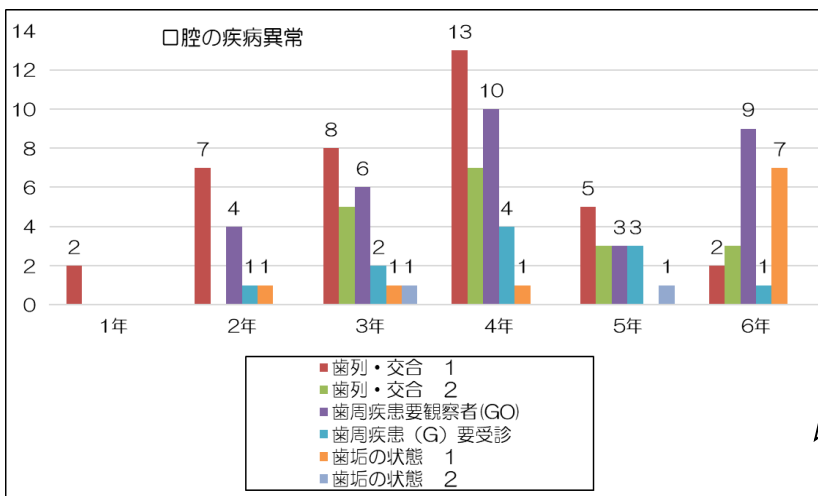
（大田区平均は、11.0%）

＜未処置者率の推移＞

令和元年度	22.8%
令和2年度	31.5%
令和3年度	21.8%
令和4年度	23.7%
令和5年度	15.3%
令和6年度	15.9%



未処置者の割合が高いのは、**中学年**です。乳歯と永久歯が混在していて、磨きにくいことに加え、仕上げ磨きからも卒業している児童が多いためと考えられます。6年生は、未処置者がわずか1名でした。生えそろうた永久歯を大切にしていることがわかります。全歯健全歯者の割合も6年生が一番高く、71.4%でした。（次いで2年生の70.2%、1年生の69.2%となっています。）



歯肉の状態や歯垢（歯石）なども、歯みがきの仕方が影響していることがあります。

秋の歯科検診でも春と同じお知らせをもらった場合は、「要観察」でも、一度歯医者さんで診てもらうことをお勧めします。

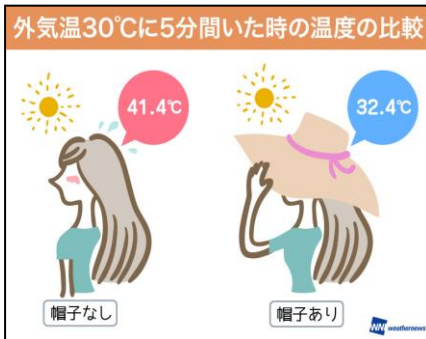
2学期の計測時保健指導

1・2年生 生命の安全教育の一環として「たいせつなじぶんのところとからだ」というテーマで、プライベートゾーンについて指導しました。

1年生は1学期に、2年生は昨年度にこのプライベートゾーンについて学習したので、その復習も兼ねて行いました。下着(パンツ)の下には、「性器」があること、そこは、命のもとをつくる特別、大切な場所であることをこどもたちはしっかり覚えていました。



また、プライベートゾーンの約束「見ない」「見せない」「(人のを)触らない」「触らせない」を全員で確認しました。そして、この約束が守られそうにない状況に自分が遭遇したときは、①「いやだ!」と拒否(NO!)する。②その場から「逃げる(GO)」。③信頼できる「大人に話す(TELL)」。この3つの「NO GO TELL」を必ず忘れずにするということも確認しました。



2018.8.18 ウェザーnews
<https://weathernews.jp/s/topics/201807/110145/> より

3・4年生 9月に入っても、30℃を超える日が多く続いていたので、中学年には、「熱中症を予防しよう」というテーマで指導を行いました。水分を取ってから体に吸収されるまでの時間は、約20分かかること、そのためには、休み時間や運動前にも水分をとっておく必要があることについて話しました。

また、外遊びの際、帽子をかぶった時とかぶらなかった時の頭の温度を比較した実験結果の様子を見せ、**脳は熱に弱く、その結果、重大な熱中症を引き起こすことを説明しました。**この話を聞いた日の休み時間、3、4年生は帽子をしっかりとぶり、帽子が無かった児童も、紅白帽子をかぶって外遊びに出ていました。(現在も継続中です。)

5・6年生 高学年は、「心を上手に整えよう!」というテーマでマインドフルネスについての指導を行いました。9月12日(木)に行われた学校保健委員会の校医の先生の講話のテーマでもありました。

マインドフルネス瞑想は、剣道や空手、柔道などの武道の前後に行われる黙想と同様に、今に集中して自分と向き合うものです。

これを続けることで、集中力の向上、感情の安定化、判断力の向上、睡眠の改善、免疫機能の向上などの効果があることが明らかになっています。

呼吸に集中して瞑想するということは、簡単そうで意外と難しいと感じた児童もいたようですが、指導後の振り返りアンケートでは、効果があるなら続けてみたいと答えた児童が多くいました。

