



令和4年10月 7日
中野区立桃園第二小学校
校長 山崎 義弘
養護教諭



朝と夜は少しずつ気温が下がり、秋らしい気候に近づいてきました。
本を読んだり、運動をしたりと、いろいろなことにチャレンジしやすい
季節です。自分なりの「〇〇の秋」を見つけて楽しみましょう。
また、朝晩と日中の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時期
でもあります。衣服の調節に気をつけながら過ごしましょう。

●10月の保健目標

「目を大切にしよう」



目は「脳の出張所」と言われるほど大切な器官です。その理由は、脳に送られる
情報の80%が、目から入っているからです。起きている間ずっと働き続けた目は、
とても疲れています。たっぷり睡眠時間をとって、目を休ませるようにしましょう。
目に優しい生活ができているか、下のポイントを振り返ってみましょう。

～勉強や読書をするときは～



明るい場所です。



正しい姿勢です。



寝転ばない。

～テレビを見る・ゲームをするときは～



時間を決めて行う。



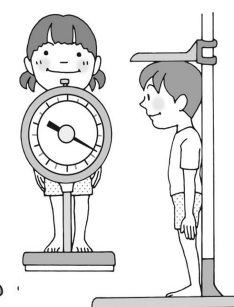
画面に近づきすぎない。



適度に休けいをとる。

健康カードを配布しました

9月に発育測定を行いました。自分の健康カードをよく見て、どれくらい
成長したか確認しましょう。
身長が大きく伸びる時期は人によって様々です。今回はあまり伸びてい
なかった人も、気にしすぎなくて大丈夫です。自分自身が成長していることの
喜びを感じてほしいと思います。



保護者の皆様へ

○健康カードの配布について

9月の計測結果と臨時健康診断（秋の歯科検診）の結果をご確認いただき、10月11日（火）に押印をして、提出してください。
健康カードは6年間使用するものです。紛失防止のため、確認後は、すぐに学校へ提出してください。ご協力よろしくお願いいたします。

ぜひお気軽にご参加ください！

○学校保健委員会。

12月2日（金）に学校保健委員会を開催いたします。保護者や地域の皆様と、
本校児童の健康課題について情報を共有する場として、毎年開催しています。今年度は、
東京都姿勢調整師会より講師の先生をお招きして、「子どもの姿勢について」をテーマ
に、ご講演いただきます。また、各学校医の先生方からも、定期健康診断の様子や健康問
題についてお話をいただきます。

詳しいお知らせは11月に配布いたします。子どもたちの健康について、一緒に考える機
会です。ぜひ多くの保護者の皆様にご参加いただければ幸いです。

◎日 時 令和4年12月2日（金）13:45～14:45

こんなお話が聞けます！

- ・子どもの姿勢に関する基本的な話
- ・タブレットやゲームなどの使用が及ぼす姿勢への影響について

