ほけんだより

令和元年１０月１５日
中野区立桃園第二小学校
校　　長　山崎　義弘
養護教諭　櫻庭有香里

朝と夜はだいぶ冷え込むようになり、秋もだんだんと深まってきました。

9月は、インフルエンザ A型にかかる児童がいました。秋の花粉（イネ・ブタクサなど）が原因なのか、目のかゆみを訴えたり、鼻づまりやくしゃみなどのアレルギー症状を訴えたりする児童が多くいました。季節の変わり目で体調をくずさないように、上手に衣服を調整して、元気に過ごしましょう。

●10月の保健行事

10月18日（金）13:10～ 就学時健康診断（来年入学する1年生）

10月31日（木） 8:50～ 脊柱側わん検診（5年生・対象者）

１０月１０日は
「目の愛護デー」

●10月の保健目標

「　目を大切にしよう　」

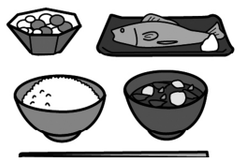
わたしたちが毎日の生活の中で知る情報の約80%は、目から入ると言われています。

ひどく目が疲れると、肩がこったり、頭が痛くなったりすることがあります。目の周りをマッサージしたり、目を「ぎゅ!」とかたく閉じてから、「ぱっ!」と目を開いたりすると、目とそのまわりの血のめぐりがよくなり、疲れている目の筋肉をやわらかくほぐすことができます。姿勢に気を付け、目を休める習慣を付けるといいですね。

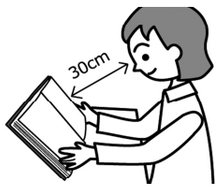
目を大切にしましょう

ゲームは40分以上続けてしないようにしましょう。

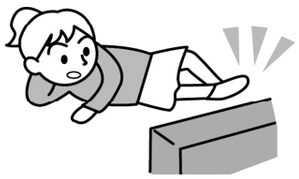
前髪が目にかからないようにしましょう。



バランスのとれた食事をしましょう。



本を読むときやパソコンを使うときは、明るい部屋で30cm以上はなしましょう。



寝転んでテレビを見ないようにしましょう。

めがねやコンタクトレンズは正しく使いましょう。

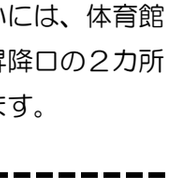
＜保護者の皆様へ＞

★9月の発育測定の結果＆保健指導★

男子	身長（4月）cm	体重（4月）kg	身長(9月)cm	体重（9月）kg
1年	116.6	20.6	119.4	21.7
2年	121.8	23.8	124.6	24.8
3年	128.3	26.3	130.7	27.9
4年	132.7	30.1	135.2	32.2
5年	139.5	34.0	142.0	36.4
6年	147.7	41.4	151.3	44.4

女子	身長（4月）cm	体重（4月）kg	身長(9月)cm	体重（9月）kg
1年	116.5	21.0	119.1	22.0
2年	122.0	22.7	124.3	23.4
3年	127.4	26.2	129.8	27.6
4年	130.0	27.6	132.9	29.7
5年	142.3	33.8	145.3	35.3
6年	147.6	38.9	150.0	40.1

秋の歯科検診の結果（緑色）は、治療が必要な人のみお知らせしています。早めの治療をお願いします。



発育測定の前の時間に、保健指導を行いました。9月9日の「救急の日」にちなんで、1・2年生は自分でできるけがの手当て（すり傷・鼻血・突き指など）を指導しました。正しい手当てをすれば、傷の治りが早くなったり、痛みも少なくて済んだりすることなどを話しました。1年生もその日のうちからすり傷を水で洗って保健室に来ることができるようになりました。5・6年生には、「AED」について話しました。練習なしで子どもたちがAEDを使うことは難しいかもしれませんが、いざというときにAEDのある場所さえ知っていれば、大人に教えることができます。普段からどこにあるのか意識しておくことも、誰かの命を救う第1歩につながっていくと思います。最近は、駅やスーパーマーケットなどにも置いてありますので、ぜひお出かけした際にお子さんと一緒に探してみてください。

3・4年生には、普段意識することのない「心臓のはたらき」について話しました。自分の心臓や脈の動きを触ったり、手首の内側や結膜にある血管を見たりして、自分の体の中でも同じように、心臓が動き、血液が循環していることを実感している姿が見られました。

10分程度の短い時間ですが、自分の生活について振り返ったり、自分の体に興味をもったりする時間になればと思います。

★健康カードをお返しします★

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18日（金）までに押印をして、提出してください。**

健康カードに記載されている、「成長曲線」をご記入いただき、お子さんの成長の様子もご確認ください。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。

桃二小には、体育館と中央昇降口の２カ所にあります。

★AEDとは？（自動体外式除細動器）

心臓の動きを自動的に調べて、電気ショックが必要かを判断し、必要な場合に電気ショックを行う機械です。電源さえ入れれば、音声や表示に従って操作をすることができます。