保健だより



令和８年１０月１日
昭島市立田中小学校
校長　星野　典靖
保　健　室

涼しい秋風にのって、いよいよ楽しみにしていた運動会がやってきます。９月の「グッドモーニング６０分強化週間」では、生活リズムの改善にご協力いただきありがとうございました。運動会では練習の成果を力いっぱい発揮できるよう、今月も早寝・早起き・朝ごはんを意識して元気に過ごしていきましょう。

インフルエンザ流行情報

２学期に入り、校内でもインフルエンザにり患する児童が少しずつ出てきています。本格的な流行を防ぐため、ご家庭でも以下の感染予防対策にご協力をお願いします。

●こまめな手洗い　●休養、栄養、水分補給　●咳エチケット(咳が出ている時にはマスク着用)
●室内の換気　●ワクチン接種(昭島市は 10/15 より　13歳未満自己負担額500円)

[インフルエンザ出席停止期間]

学校保健安全法では「発症した後５日(発症当日を０日とする)を経過し、かつ、解熱した後２日を経過するまで」出席停止とされております。「登校可」となってもお子様の回復の様子などを十分に考慮し、必要に応じて医師とも相談の上、登校の可否を判断いただければと思います。

登校する時には、保護者が記入した登校届を学校に提出してください。登校届の用紙は学校にございます。また、本校のホームページからもダウンロードすることができます。

10月の保健目標『目を大切にしよう』

４月に実施した視力検査の結果(矯正視力含む)です。視力検査の結果がB～Dの人でまだ眼科を受診していない人は早めに受診をするようにしましょう。

	１年	２年	３年	４年	５年	６年	合計(人)
A(1.0 以上)	33	44	42	45	29	55	248
B(0.7 以上 1.0 未満)	5	6	7	6	7	7	38
C(0.3 以上 0.7 未満)	2	2	8	3	4	9	46
D(0.3 未満)	0	0	1	0	4	3	8

進む近視から目を守る３つのルール



１　画面や本から３０㎝以上離そう
姿勢を正し、目と本やタブレット端末の距離をしっかりとあけましょう。

２　３０分に１回は、２０秒以上目を休めよう
画面をずっと見続けず、時々窓の外など遠くを眺めましょう。

３　休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かそう
太陽の光を浴びることが、近視の予防に効果的と言われています。

※日本眼科医会の公式HPでは、子供の目の健康を守るためのアドバイスや、近視予防の啓発動画、マンガ教材などが多数公開されています。「日本眼科医会」で検索して、ぜひご家庭での予防にお役立てください。

みんな大きくなりました！

９月に２学期の身体計測（身長、体重）を実施しました。夏休みが終わり、久々に会うみなさんはとても大きくなっていました！４月から９月までのみなさんの成長の様子をお知らせします。

	男子				女子			
	４月身長 平均(cm)	９月身長 平均(cm)	４月体重 平均(kg)	９月体重 平均(kg)	４月身長 平均(cm)	９月身長 平均(cm)	４月体重 平均(kg)	９月体重 平均(kg)
１年生	118.5	121.3	22.7	24.4	116.4	118.9	20.8	21.8
２年生	123.0	125.3	24.6	26.1	120.6	122.3	22.4	23.6
３年生	128.5	130.8	27.7	29.5	127.3	130.0	26.2	28.1
４年生	132.8	135.1	30.7	32.9	133.4	136.3	29.6	32.3
５年生	139.1	142.4	36.1	38.7	141.2	144.0	35.5	37.8
６年生	144.9	148.3	38.2	41.0	144.9	150.5	42.2	44.1

９月の身体計測時に行ったミニ保健指導の内容を少しだけお知らせします。

１～５年生「足育～健康な足をつくろう～」

最近、子供たちの間で「土踏まず」がうまく形成されなかったり、巻き爪、外反母子、指が床につかない浮き指などの足のトラブルが増えています。保健指導では、一生使う大切な足を健康に保つための３つのポイントを伝えました。





ポイント１　よい姿勢でいること！

まっすぐよい姿勢で立つと、足の裏全体にバランスよく体重がかかり、健康な足が育ちます。

ポイント２　足をたくさん使うこと！

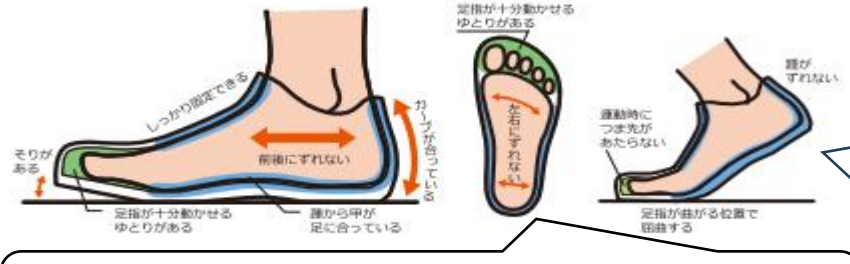
足の指をよく動かしたり外で元気に遊んだりして足をたくさん使うと、「土踏まず」がしっかり作られます。

（保健指導ではみんなで「足指じゃんけん」を行いました！）

ポイント３　自分の足にあったくつを正しくはくこと！

自分の足にぴったり合う靴を選び、かかとを合わせてしっかり固定して履くことで、足の変形やトラブルを防ぎます。





保健室に足の測定器があります。足のサイズが知りたい人、靴を購入する前に測りたい人は保健室に来てください。

正しい靴のサイズ選び方

足にあった靴とは、つま先に 1.0 ㎝程度の余裕があり、靴内で足がしっかり固定できるものです。踵がずれたり、前後左右で足が移動しない靴を選びましょう。

６年生「おしゃれ障害」

半年後には中学生になる 6年生。おしゃれをしたいという気持ちが芽生えるのはすてきな成長ですが、発育途中の子供の皮膚は大人よりも薄く、ダメージを受けやすい特徴があります。 計測時の保健指導では、化粧品やパーマ液、イヤリング等による皮膚トラブルやアレルギーなどの影響についてお話ししました。その年齢に合った心と体の健康を守るおしゃれを楽しんでほしいと伝えています。ご家庭でもぜひ話題にしてみてください。