



R7年10月
さいたま市立島小学校
保健室

だんだんと朝晩がひんやりして、秋の気配を感じるようになりました。気温の変化で体調をくずしやすい季節です。しっかりごはんを食べて、夜はゆっくり休んで、元気に過ごしましょう。また、10月10日は「目の愛護デー」です。「1010」がまゆと目の形に見えることから、この日になったと言われています。ゲームやタブレットの使いすぎは目が悪くなる原因の1つです。30分に1回は休けいをしたり、外で体を動かしたりして目を大切にしましょう。

10月の保健目標

めをたいせつにしよう

10月10日は
目の愛護デー



10月7日の保健集会では、児童保健委員会のみなさんが作成した「目のクイズ」を放送します。目が見える仕組みや目の病気などを知り、楽しみながら目の健康について考えてみてください。

目の健康
チェック



- ☐ テレビやゲームを1時間以上続けて見ていない
- ☐ 本やマンガを読むときは、30分ごとに休けいしている
- ☐ ゲームやタブレットをするときは、画面から30cm以上はなして見ている
- ☐ 外で体を動かす時間をとっている
- ☐ 夜はぐっすりねむって、目を休めている
- ☐ 勉強をするときは、明るいところでしている
- ☐ 字がぼやけたり、黒板が見えにくいことがない



- チェックが5つ以上→目を大切にして生活できています!この調子で、休けいをとり、外で遊んだりして、これからも健康な目を育てましょう。
- チェックが4つ以下→少し目が疲れているサインかもしれません。テレビやゲームの時間を減らしたり、勉強をするときの明るさに気を付けましょう。

やってみよう

目のストレッチ

スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

体調管理をしっかりと、秋を元気にすごそう！

10月に入り、かぜをひいたり、胃腸炎などの感染症で学校をお休みする人が増えてきました。秋になると朝や夜ははだ寒く、気温の変化が大きくなることで、体を守る「免疫」の力が弱くなり、病気にかかりやすくなります。寒いと感じたときに、体温調節ができる上着があるといいですね。病気を予防するために1番大切なのは、手についたばい菌やウイルスをしっかりと手あらいで落とすことです。正しい手あらいができているか、振り返ってみましょう。

秋バテになっていませんか？

こんな症状はありませんか？

体がだるい
やる気が出ない
食欲が出ない など

当てはまる症状があった人は秋バテかもしれません。夏バテに比べると知名度は低いですが、意外と悩んでいる人は多いです。

秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の疲れ」。秋になると夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気に変わり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに、体は必死になります。その時、夏の疲れを引きずったままだと、秋バテになってしまうのです。

規則正しい生活と気候に合わせた服装が秋バテ対策になります。できることから始めて秋を満喫しましょう。




10月15日は「世界手洗いの日」

自分の手洗いをチェック！

いつ手洗いました？ れをつけよう

- * 外から帰ってきたとき
- * トイレの後
- * ごはんの前
- * ペットなどをさわった後

どこを洗った？ れをつけよう

- * 手のひら
- * 手の甲
- * 指の間
- * つめの先
- * 親指のまわり
- * 手首



チェックしよう

- ☐ せっけんを使って洗った
- ☐ 洗った後はせいいつなハンカチやタオルでふいた
- ☐ 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。もし丸がなかったところがあったら、次に手洗いをするときに意識してみましょう。



保護者の方へ お知らせ

【 早退時のお迎えについて 】

防犯上の観点から、早退のお迎えに来られる際は職員玄関を通して保健室に来ていただきますようお願いいたします。発熱や嘔吐などで昇降口からの下校が難しい場合は、保健室の履き出し口から下校となります。また、ご来校時は保護者であることが分かるよう名札の着用にご協力ください。（突然のお迎えでお手元に名札がない場合は、事務室に声をかけ来校者用の名札をご利用下さい。）

【 令和8年度 学校給食における食物アレルギー対応について 】

10月下旬頃、在校生を対象に次年度の給食の食物アレルギー対応についておたよりを配布します。継続して対応をご希望される場合もご提出いただきますので、必ずご確認をお願いいたします。

学校保健委員会だより



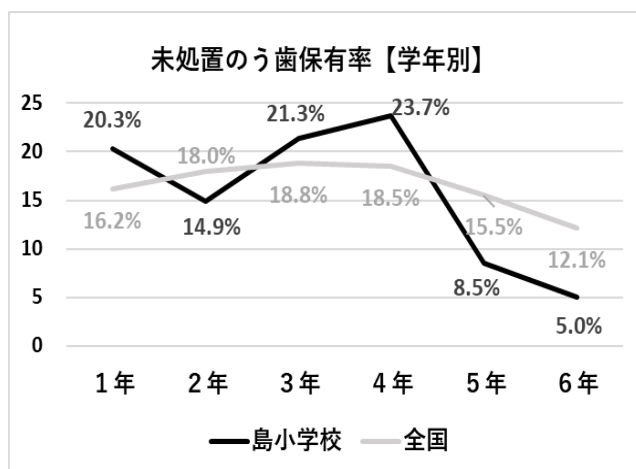
令和7年9月
さいたま市立島小学校

学校保健委員会は、学校医の先生方をお招きし、保護者の皆様と島小教職員とで島小学校の児童の健康について考える会です。今年度は学校歯科医の瀧澤先生、大瀬先生にご出席いただき、1学期に本校で行った定期健康診断結果と新体力テストの結果、学校保健や給食の取り組みについて報告を行いました。また、今年度は本校の山田千晶 SSW が「スクールソーシャルワーカーが考える子どもとの関わり方」について講話を行いました。

1 健康診断等の結果と本校の取組について

～1学期の歯科健診の結果から～

1学期の歯科健診で未処置のむし歯があった人は全校の15.9%で、歯垢の付着や歯肉の炎症があり、受診勧告をされている児童は、低・中学年に多くなっていました。永久歯のむし歯がある児童は13名でした。むし歯を放置し続けると、歯のみならず神経や全身の健康に影響していくため、歯科医院での早期治療や定期的なクリーニングが重要です。11月は、秋の歯と口の健康週間に合わせて、歯みがきカレンダーや歯ブラシチェックの取り組みや歯科健診を行いますので、御家庭でもお子様の歯みがきの様子を改めて確認していただくようご協力お願いいたします。



2 保健室来室状況について

令和6年度の保健室来室者数の合計は 4,869人 でした（平均24人/日）。怪我の種類は打撲と擦り傷が多く、全体の約7割を占めていました。怪我の原因としては主に「走っていて転んだ」「人や物にぶつかった」という理由が多く、ボール遊びの突き指や体育運動中の捻挫で病院を受診した児童もいました。体調不良による来室では、頭痛・腹痛・気持ち悪さの訴えが多いことが分かりました。ご家庭でも十分な睡眠時間を確保して、お子様がしっかり休養をとり、疲れを残さずに登校できるようご協力をお願いいたします。



3 新体力テストの結果について

新体力テストの結果を見ると2・6年の記録がよく、2年男子は8種目中5種目、6年女子は6種目で昨年度を上回りました。種目別では、シャトルランを頑張り、4学年で昨年度以上を記録しました。一方、反復横跳びと立ち幅跳びは伸び悩み、自身の昨年度の記録を下回る例もありました。また、児童の体力を全国と比べると、男女とも握力、シャトルラン、50m走、立ち幅跳びで全国平均を上回っていましたが、上体起こしとボール投げでは、男女とも記録に大きな開きがありました。

このように、本校の児童の体力は、向上しつつも苦手分野が明確になっています。本校では、体力向上に向け、知識や経験の獲得と楽しさから体を動かす習慣の定着を念頭に取り組んでいます。ご家庭でも、児童が運動に親しみ体を動かせるように声をかけていただければ幸いです。

4 学校給食の取り組みについて

学校給食は、「食」について学ぶ大切な教育活動の一貫として実施しています。本校では、食に関する体験活動として、「とうもろこしの皮むき」「旬の食材の展示」を行っています。このような活動を通して、子どもたちが食に対して主体的に関わることで、「食べること」や「調理すること」により興味を持つきっかけになっています。

今後も「見る・聞く・嗅ぐ・触る・食べる」という五感で子どもたちの食経験を豊かにし、子どもたちの健やかな成長につなげていきます。



5 山田千晶 先生(スクールソーシャルワーカー)の講話

今年度は本校スクールソーシャルワーカーの山田 千晶先生が「スクールソーシャルワーカーが考える子どもとの関わり方」というテーマで講話を行いました。幼児期から子ども自身が主体性をもって行動する(自分の荷物を自分で持つなど)訓練を積み重ねていくことで、自ら考え自信をもって行動することにつながり、小学校入学後にランドセルを背負って登校することがスムーズになるというお話がありました。また、学校のテストをなかなか家庭に持ち帰って来ない子に対しては、取った点数で良し悪しを評価するのではなく、「間違えたところを直して100点にすればいいんだよ。」「たとえ点数が低くても、『名前を綺麗に書くことが出来たね。』と肯定的に声かけすることで、子どもは自信を持って行動できるようになります。」とお話されている姿が印象的でした。

ご参加いただいた保護者の方からは、「とても有意義な時間でした。なかなか機会がないことなので、とても学びになり、山田先生への信頼が増しました。」「スクールカウンセラー(SC)やスクールアシスタント(SA)との違いや相談の仕方を聞いたことが良かったです。」などの感想をいただきました。

6 学校医の先生方からの指導・助言

学校歯科医 瀧澤 史夫 先生より

小学校中学年でう歯の児童が増加するのは、奥歯の乳歯が生え変わることが関係しており、6歳臼歯が特にう歯になりやすいです。高学年になり、奥歯が永久歯に生え変わると、う歯の児童は減少します。予防には、歯みがきも重要ですが、依存性のある甘いものを食べすぎないような食習慣を低学年から身に付けたり、甘いもの以外(硬さのあるもの、歯ごたえのあるもの)を好きになるように、食育を通して食と健康について考える機会を学校や家庭で設けることをおすすめします。



学校歯科医 大瀬 清香 先生より

小学校中学年の児童がう歯になりやすいのは、歯の生え変わりの時期ということもありますが、低学年のときにしていた仕上げみがきを段々としなくなり、子ども自身の歯みがきだけでは、歯垢を落とし切れていないことが関係しています。そのため、家庭では時々おうちの人が子どもの歯みがきをチェックする習慣をつけると良いです。また、前歯をぶつけてけがをして歯科医院に来る児童も多いです。運動を通して、バランス感覚や身体能力を養うことが重要だと言えます。

