

ほげんたより10月

令和7年9月30日
小金井市立前原小学校
校長 小柳 政憲
養護教諭 山本 桃

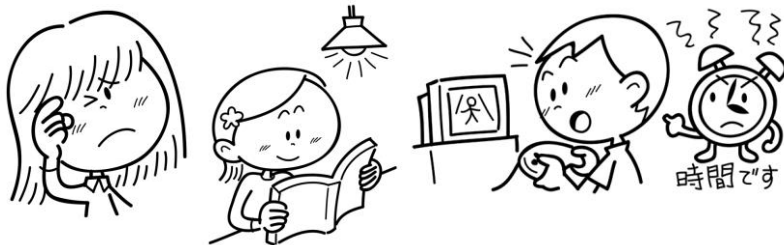
すず 涼しい風が吹き、あそ ひるま あさばん きおん き おお 過ごしやすい季節になってきました。てんき 天気の良い日はできるだけそと で、げんき 元気に遊びましょう。昼間と朝晩の気温差が大きい時期なので、たいちよう 体調を崩しやすくなります。えいよう 栄養をしっかりと、はやねはやお こころ 早起きを心がけて、けんこう 健康な毎日をすごしましょう。

がつ ほげんもくひよう
10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう！！

●目のためにこんなことに気をつけましょう！

- ★本と目の距離を30cm以上離す
- ★左右均等な距離で、明るいところで読む
- ★部屋を明るくする
- ★前がみは、目にかからないようにする
- ★たまには遠くの方をながめて、目をリラックスさせる
- ★テレビや電子機器を使用する時間を必ず決める



保護者の皆様へ

近年、「学校保健統計調査」(文部科学省)によると、小学生の裸眼視力における1.0未満の割合は、年齢が上がるごとに増加しています。本校の定期健康診断の結果でも同様の結果が出ています。その、原因の一つに電子機器の使用が増えたことがあげられています。「SNS 東京ルール」(東京都教育委員会)では、①一日の利用時間と終了時間を決めて使うこと、②自宅でスマホを使わない日をつくること、が示されています。ご家庭でも電子機器の使い方についてしっかりと話し合い、電子機器を使用する際のルールづくりをお願いいたします。目はものを見るだけでなく、集中力や運動力などにもつながる大切な働きを持っています。体も目も成長する学童期は定期的な検査を受け、適切な指導を受けることが大切です。

きこう あ ふくそう 気候に合わせた服装を！

きゆう すず 急に涼しくなったり、あつ 暑くなったりして、からだ きおん 体が気温の変化についていかず、たいちよう 体調をくずしやすくなります。

その日の気温や天気に合わせて着るものをこまめにちょうせつ 調節しましょう。ポイントはぬぎ着しやすい服を上に着ることです。気温が下がってきましたが、あつぎ 厚着をしすぎてしまうと、ぎやく あせ 逆に汗をかくて、あと からだ ひ 体が冷えてしまうこともあります。かんたん 簡単にちょうせつ 調節できる服がおすすめです。



保護者の皆様へ

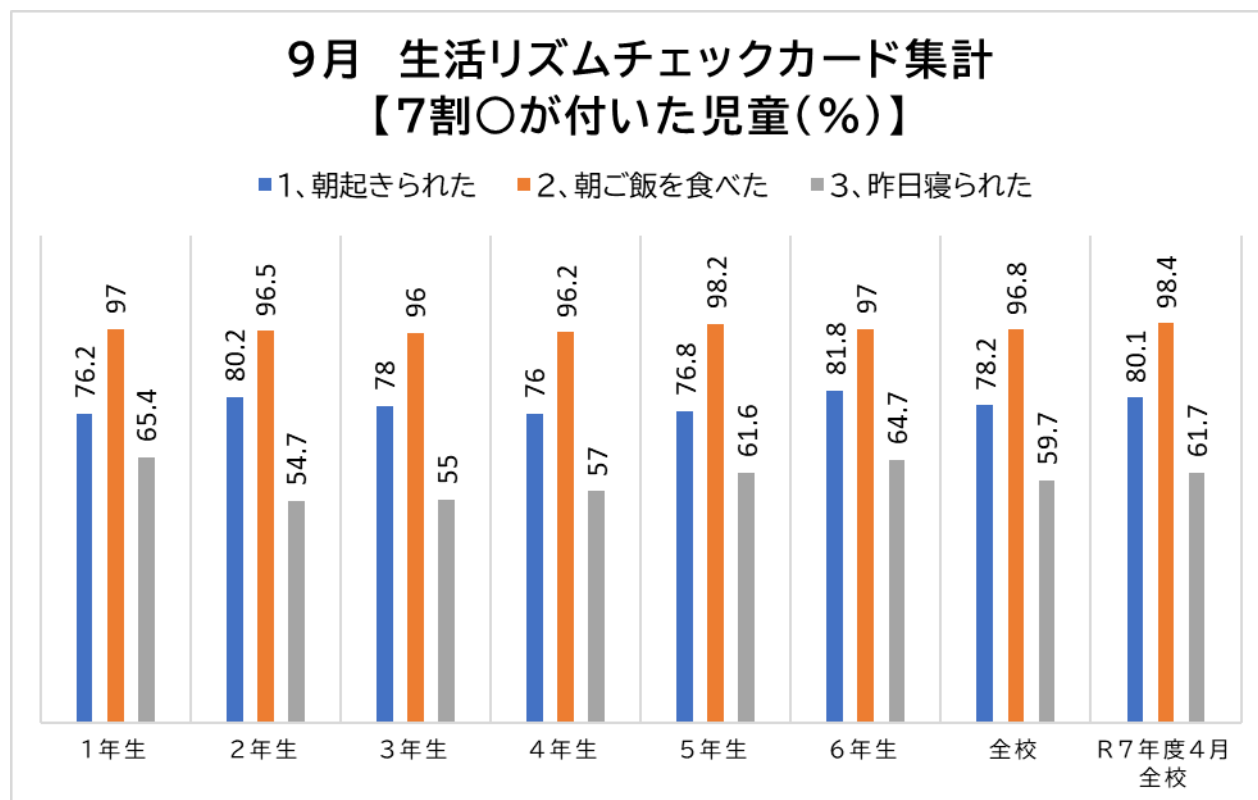
例年、インフルエンザが流行する時期になってきました。また、新型コロナウイルスの流行も心配です。気温の変化が激しいこの季節は、体調も崩しやすいと言われています。運動会の練習が続き、子供たちは疲れがたまりやすいです。引き続き、手洗いの遂行・換気・規則正しい生活を意識し、感染症対策にご協力をお願いいたします。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に罹患した場合、出席停止になります。出席停止期間を終えたら、『欠席・再登校届』を保護者の方がご記入の上、登校時に提出をお願いいたします。『欠席・再登校届』は学校ホームページよりダウンロードできます。

9月 生活リズムチェックカードの結果について

生活リズムチェックカードのご協力ありがとうございました。4月の生活リズムチェックカードの結果を報告いたします。

8月25日(月)～9月5日(金)、生活リズムチェックカード実施期間中の10日間の間に、7割〇が付いた児童を抽出し集計をしました。



今回の生活リズムチェックカードの全校の結果は、今年度の4月の結果(全校)に比べ、三つの項目すべてが少しずつ低くなるという結果になりました。集計していると、夏休みの間の一週間は生活リズムが整っていない児童が多く、夏休みが明けた後の一週間で、早寝早起きや朝食をとろうと心がけ、生活リズムを戻している様子が見られました。前回の生活リズムチェックカードを実施した春休みに比べて、夏休みは期間が長いこともあり生活リズムが崩れしまったのかもしれませんが、学校が休みの間も、できるだけ生活リズムを崩さないような工夫ができると良いです。

この季節は、気温や気圧の変化が激しく、体調を崩しやすくなる時期です。また、運動会の練習も本格的になり、児童も一生懸命取り組んでいます。その一方で疲れがたまりやすい時期でもあります。そのため、特に生活リズムを整えることが大切です。早寝早起きやバランスの良い朝ごはんを心がけることで、免疫力を高め、疲れを回復させる手助けとなります。朝ごはんを必ず食べて、十分な睡眠をとり、元気に登校してきて欲しいと思います。

生活リズムチェックカードは3学期も実施をします。ご家庭と連携をとり、児童の生活リズムの向上に取り組んでいきたいと思ひます。引き続き、ご協力をお願いいたします。

