岩小ほけんだより　10月

令和８年 10 月
岩国市立岩国小学校

※お子様と一緒にお読みください。



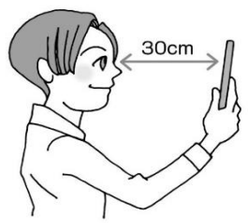
目の愛護デー

10 月 10 日は「目の愛護デー」です。大切な目を守るために、わたしたちの体にはさまざまな仕組みがそなわっています。
働き者の「目」をいたわり、目によい生活を考えてみましょう。

疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

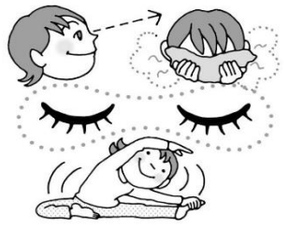
ゲームやタブレットも同じです！

ポイント1 目と画面の距離は 30cm 以上に



スマホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2 目はこまめに休ませる



30分に１回を目安に、５m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3 使用ルールを決める



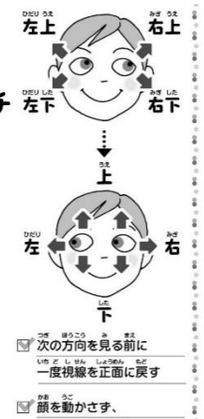
長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「１日２時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4 寝る前はスマホを見ない



スマホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る１時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

疲れ目かも？ そんなときは 目のストレッチ



3秒ずつ各方向を見つめます。

- 次の方向を見る前に一度視線を正面に戻す
- 顔を動かさず、ゆっくりと呼吸をしながら

こんなことしていませんか？



自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。

- 目を細めて見る
- 片目を閉じて見る
- 近くで見る
- 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら**視力が落ちているサイン**かもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

9月の身体測定結果

学年		1年		2年		3年		4年		5年		6年	
性別		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長	平均値(cm)	119.3	117.2	123.2	123.7	130.5	129.5	135.9	134.8	142.2	143.9	147.9	148.5
	4→9月発育量(cm)	2.7	2.8	2.5	2.4	2.6	2.8	1.9	2.7	2.7	2.8	2.9	2.3
体重	平均値(kg)	23.3	21.6	25.5	24.6	30.3	27.7	32.3	30.4	37.9	36.4	42.2	41.1
	4→9月発育量(kg)	1.2	1.0	1.6	1.2	2.1	1.6	1.4	1.1	2.4	1.5	2.1	1.7

☆今回、測定結果の個別のお知らせはありません。
　結果を知りたい人は保健室まで聞きに来てください。
☆成長する時期には個人差があるので、気にしすぎないようにしましょう。
☆大切なのは身長と体重のバランスです。急に体重が増えていたり、身長が伸びているのに体重が増えていなかったりした人は、運動や食事、睡眠などの生活習慣をふりかえってみましょう。

保護者の皆様へ

8月27日に学校保健安全委員会を実施しました

　学校医・学校歯科医の先生方、PTA 会長様、保護者の皆様にもご参加いただき、「家庭とともに取り組む健康な生活習慣」というテーマのもと協議を行いました。各担当職員からは、健康診断の結果について、体力の向上について、食に関する指導について、学校での安全な生活について本校児童の実態を説明しました。学校医・学校歯科医の先生方からもご助言をいただきましたので、一部紹介します。



松浦内科　松浦　晃先生

この夏はあまり感染症は出ていませんでしたが、テーマパーク等の人の多い所に行った人には感染症もみられました。手洗いうがいをしっかりしていたため、家族感染が少なかったこともよかったと思います。

水筒を肩に掛けた状態で登下校したり遊んだりすると、転倒した時に水筒でお腹を打って内蔵を損傷するなどの事故も起きています。可能であればなるべく鞄等に入れる、遊ぶ時は外すなどご家庭でも気をつけてください。



にしみ内科　横峰　和典先生



むねまさ歯科　宗正　禎先生

大人と子どもでは歯みがきの時の腕の動きが違います。高学年くらいになると手首を使って磨くことができるようになりますが、低学年くらいまでは腕を大きく動かして磨くため、歯ブラシを動かす幅が大きく、きれいに磨くことができません。低学年のうちは保護者が寝る前にしっかり仕上げ磨きをするとよいです。

寝ている間は唾液が 6 分の1くらいに減少します。唾液には緩衝作用（食事などで酸性に傾いた口の中を元の中性に戻す働き）があり、むし歯になる・ならないに影響があるため、寝る前の歯みがきが大切です。また、ぼーっとしている時に口が開いている子が非常に多くなっています。口周りの筋力が弱くなっているので、よく噛む習慣（一口 30 回以上噛むなど）が大切です。



早野歯科　早野　元晴先生

　実施後のアンケートでは、「普段わからない学校の様子を動画を通じて拝見でき、とても良かったです。」「学校医の先生から直接貴重なお話を聞くことができて大変参考になりました。」などのご感想をいただきました。
　今回ご参加いただけなかった保護者の皆様にも、ぜひ来年度ご出席いただけたらと思います。