

# ほけんだより

令和2年10月1日  
立川市立第六小学校  
校長 小林 邦子  
養護教諭 吉原 真帆

## 10月の保健目標

### 目を大切にしよう

です。自粛期間中や夏休み中にゲームや、動画視聴を多くしていたという児童の声が多く聞きました。毎日4時間くらいやっているという児童も複数いました。学期は、欲求のコントロールを学んでいる時期ですので、ゲームの時間をコントロールするためには保護者の方の支援が欠かせません。「暇だから」といってすぐにゲームやスマートフォンをしていると、それが習慣化してしまい、他の生活に支障をきたすほどの依存傾向になってしまうこともあります。目を酷使うことは頭痛や肩こりの原因にもなります。この機会にもう一度、家庭内でのきまりをお子さんと確認していただければと思います。

## 秋めいてきました。

いよいよ、子どもたちが楽しみにしている運動会が近づいてきました。朝晩は涼しい日が続く、いよいよ秋らしくなってきた、運動会の練習にも熱が入っています。

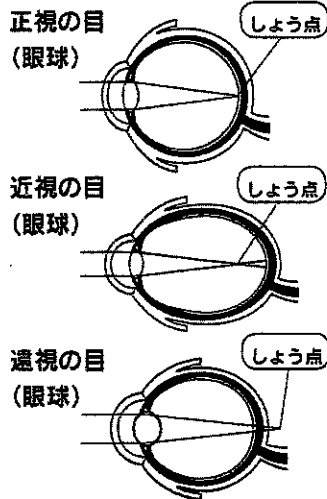
今月の保健目標は、「目を大切にしよう」

## 「近視」と「遠視」

近視は、近くのものを見るときにはピント(焦点)が合いやすく問題ありませんが、遠くのものを見るときは、網膜より前で焦点を結んでしまうので、めがねをかけてピントを合わせる必要があります。

遠視は、ものを見るときに焦点が網膜より後ろに結ばれてしまう状態で、近くを見るときも遠くを見るときも常にピント調節が必要で、勉強や読書をしていても疲れやすく集中力がもたないことがあります。

遠視の場合は遠視用のめがねをかけて、目の負担を減らしましょう。

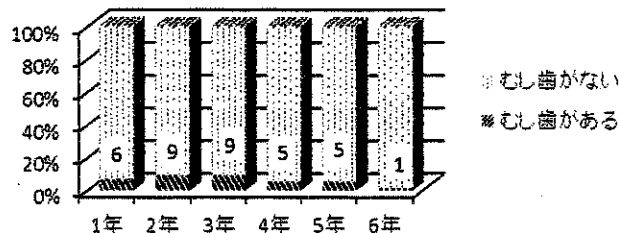


## 第六小学校児童の歯の状態

9月8日(火)と9月9日(水)に歯科検診がありました。疾病や異常(またはその疑い)があった場合には、水色のお知らせを配布しました。

全校児童のうち、むし歯がある児童の割合は、約12%でした。全国平均が約22%(\*)ですので、大幅に下回る結果となりました。保護者の方が、子どもたちの口腔内を気に掛けてくださり、定期的な検診や治療を行っていただいている結果だと思っております。いつもありがとうございます。

ご家庭で日々の歯みがきなど、お声かけを引き続きよろしく願いいたします。



※学校保健統計調査-令和元年度より

## 健康的ウィークがあります。

健康ウィークが、10月26日(月)～30日(金)にあります。子どもたちは事前に食事の目標を確認し、運動の目標を立て、目標を達成できたかどうか、下のような「取組の記録」に記入します。健康ウィークが終わったら、自分の生活について振り返り、今後の自分の生活習慣について考えます。記録をお子さんと一緒に見ていただき、生活習慣について話をさせていただいたり、励ましの言葉をかけていただければ、より改善につながってまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。