



ほほえみ

R3. 10. 4
福井市啓蒙小学校
保健室
ほけんだより

朝晩は涼しくなり、過ごしやすい季節になってきました。日が暮れるのも早くなり、秋の気配を感じます。この時期は、気温の変化が激しく、体調を崩しやすいです。風邪を引かないためにも、規則正しい生活を心がけましょう。また、秋は「読書の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」といろいろな秋があります。様々なことに取り組み、実り多い季節にしていきたいですね。

<9月の発育測定の結果より>

9月		1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	身長	120.4	126.2	131.5	138.1	141.3	147.9
	体重	22.9	26.1	29.6	34.6	35.3	40.0
女子	身長	118.3	122.7	130.7	138.1	144.3	149.8
	体重	22.0	24.5	29.2	33.0	36.9	41.4

低学年から高学年になるにつれて、女子の身長の伸びが著しくなっています。個人差はありますが、全員が成長しています。



10月10日は「目の愛護デー」です。目を大切にしようという日です。目を大切にしていますか？スマホやタブレットなどの機器を活用することが多い世の中で、視力低下が危惧されます。本校も、高学年になるにつれてスマホやゲーム機器を使う頻度が増えると同時に、B以下の視力の児童が増えていきます。

目にやさしい生活を心がけて、視力低下を防いでいきたいですね。ご家庭でも、機器との付き合い方をぜひ見直してみてください。



目が困っています



目は、起きている間、ずっと休まず、働き続けています。目が困るような使い方をし続けていると、今はよく見えていても、やがて視力が下がり、今度は、あなたが困ることになります。



目をまもる
ルールを
つくろう

★ゲームは、1日合計30分まで*。
どこにでも、ゲームを持って出かけるのはやめましょう。
★勉強や読書は、見やすい明るさと、正しい姿勢を心がけよう。



おうちの方といっしょによみましょう。

9月発育測定後の保健指導「からだ・いのちは大切」

6年生：「命をつなぐバトン」

誰かが倒れていた時には、自分もできることがある、勇気をもって応援を呼ぶ、救急車を呼ぶ、AEDを持ってくる、場合によっては心肺蘇生をすることを一人一人が学びました。最初はぎこちない呼び方、心臓マッサージでしたが、慣れてくると、大きな声で呼んだり、速やかに行動したり、力強く胸骨を押しだすことができました。命について向き合える時間になりました。



5年生：「救える命」



心臓が全身に血液を送っていること、心臓が動かなくなると血液が脳に行かなくなり脳に障害が残ってしまうことを「けいもうくん」を使って理解しました(左の写真)。心臓が止まった時には「AED(自動体外除細動器)」という機器を使うこと、AEDを取りに行くことが、命を救う力になれることを学びました。地域にあるAEDについても調べました。

4年生：「ドキドキは生きているサイン」

聴診器で自分の心臓の音を聴きました。その後、友達の心臓の音も聴いてみました。「ドクンドクン」となる音で「生きている」ことを一人一人が実感していました。勉強している時、運動している時、のんびりTVを見ている時、寝ている時…24時間365日休むことなく動いている心臓。時には、気にかけてあげたり、たっぷり寝て心臓を休ませてあげたり、体によい食事をとり心臓によい栄養を与えてあげたりすることが、心臓をイキイキと保つことにつながると話しました。



これからも、子どもたちと「こころ・からだ・いのち」について一緒に考えていけたらと思っています。自分のことを大切に思える児童が増えることを願っています。