



令和5年3月23日
西東京市立向台小学校
校長 湯浅 泰美
養護教諭

保護者の皆様へ 1年間、学校保健活動へのご理解とご協力、ありがとうございました。

1年間ほけんだよりをご覧いただきありがとうございました。また、ご家庭における朝の健康観察をはじめとした、新型コロナウイルス感染症予防対策へのご理解ご協力においても、感謝申し上げます。

春先は、気圧の変化や緊張、不安などから、心身ともに疲れやすくなります。規則正しい生活リズムを身に付けられるよう、引き続きお子様への声かけをお願いします。

来年度も、本校では学校保健活動を通して、子供たちの心身の健康づくりを行ってまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

じどうのみなさんへ

少しずつ春を感じられる季節となりました。3月は、1年間がんばった自分を、たくさんほめてあげてくださいね。そして、健康についてもふり返ってみましょう。

3月の保健目標 1年間の健康をふいかえろう



☐ 3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



☐ 早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



☐ 毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活をふり返ってみよう



☐ 適度に運動をして積極的にからだを動かした



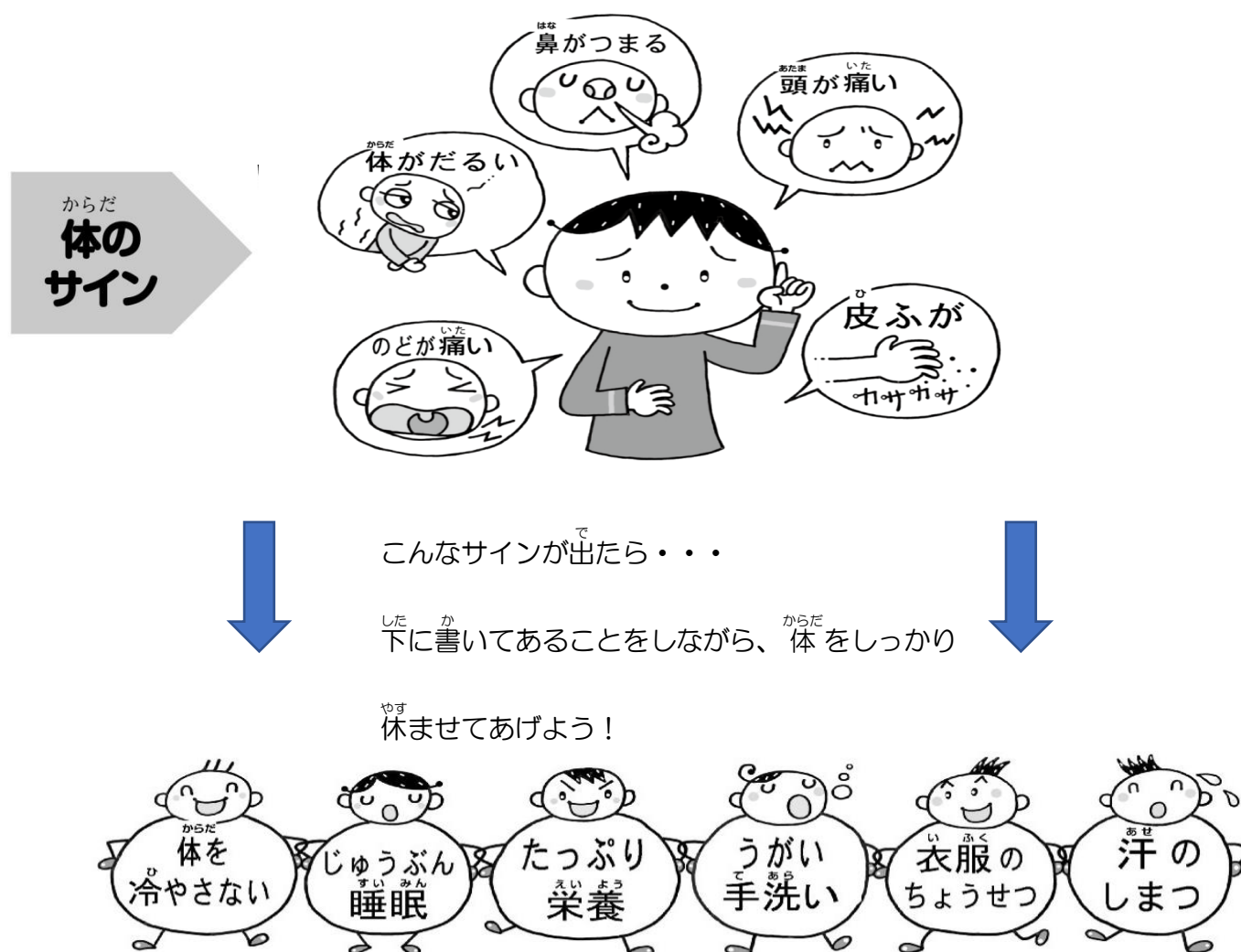
☐ ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



☐ 友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

たくさん、〇がついたでしょうか？もっとできそうだな、とおもったところは、ぜひこれからの目標にして
ていってくださいね。また、保健室からみなさんを見ていると、この1年でみなさんの体や心が大きくな
ったなと感じます。みなさんの体や心はまだまだ成長していきます。これからも自分の体と心を健康
に保つことができるようにしていきましょう。

また、この時期は「三寒四温」といって、暖かい日と寒い日が3～4日ごとに変わる時期です。気温の
変化があるため、体調がくずれやすくなります。また、下のようなサインがあったら、「体を休ませて！」
という合図です。体調に気を付けながら過ごしましょう。新学期にまた笑顔いっぱいのおみなさんと会える
ことを楽しみにしています。



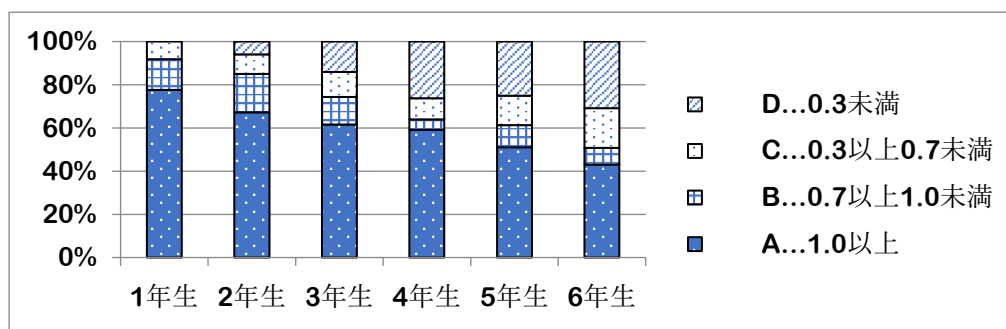
保護者の皆様へ

学校保健委員会について ～視力検査結果に関する現状についてのご報告～

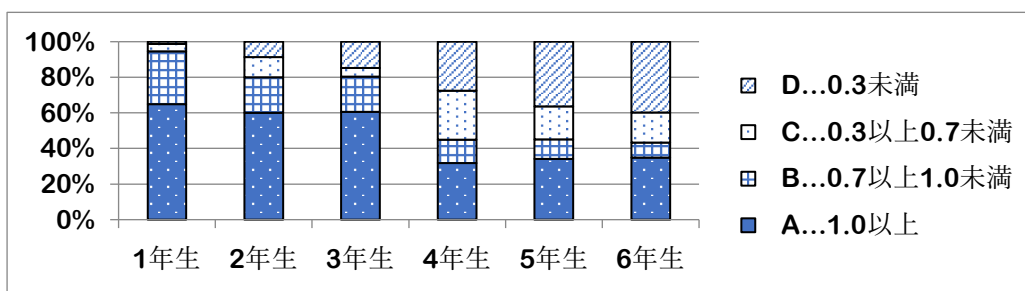
先日2月24日（金）に学校保健委員会を行いました。今年度は、新型コロナウイルス感染症対策を踏まえたうえで、日頃お世話になっている学校医の先生をお招きし、管理職・保健主任・養護教諭・その他担当教員と健康課題について研究協議を行いました。その際、本校の定期健康診断結果から見える健康状況について内科・眼科校医さんよりご助言をいただいています。今回は、視力検査結果について、本校の傾向と医師からのご助言をご報告させていただきます。

視力結果

男子



女子



本校の傾向

- *男女共に5年生以上になると、眼鏡をかける児童が多くなる。
- *男子は4年生以上で0.7未満の児童が41%になる。
- *女子は4年生以上で0.7未満の児童が56%になる。
- *男子は眼鏡をしながらも1.0以上の視力を40～50%維持しているが、女子は4年生以上で眼鏡をしても1.0以上の児童が30%程度であった。その後受診をして眼鏡を作り直した児童も多いる。

こちらの傾向を受けて、医師よりいただいたご助言の一部を下記に掲載します。

- ・コロナ禍、タブレット端末の普及により、近視は確実に増えている。近年は2～3年生から近視が増え、低年齢化が進んでいる。
- ・近視の予防には、紫外線を1日2時間程度あびると良く、外遊びが必要である。
- ・眼鏡をかけずにぼやっと見たままの状態だと近視は進んでしまう。眼鏡については、度数の合った眼鏡をすることが大切。

子供たちの視力を適切に保つことができる環境づくりが大切となることが分かります。学校でも、引き続き目を大切にできる環境づくりを行います。

がんばったみんなにハグを



1年間、たくさんがんばった子どもたち。ぜひ、オススメしたいスキンシップが「ハグ」です。

ハグでこんなにいいこと

- ・リラックス効果
- ・ストレス解消
- ・幸福感や安心感がアップ



なぜハグがいいの？

ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンを始め、ドーパミンやセロトニンなど、ポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。

おかげで呼吸が深くなり、体がほぐれてリラックスできるのです。

.....

ハグを30秒すると、ストレスの30%が軽減されたという研究も。さらに、ハグをした人への愛情も深まるそうですよ。

カラダの中からも花粉症対策を

マスクやメガネで予防するだけでなく、カラダの中からも対策を



これらは免疫やホルモン、自律神経などのバランスを崩すので、カラダのいろいろなところに悪影響があり、花粉症悪化の原因にもなります。

そこで、カラダへ大きな負担にならない程度の、ちょっとした運動を継続するといいですよ。

適度に疲れたカラダは快適な睡眠のもと。同時にストレスや運動不足も解消できます。



“いい眠り”には、これも大切！



睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠12箇条」というものがあります。その6番目は…

★
★
★
良い睡眠のためには、
環境づくりも重要です

リラックスして眠るためには、寝室の環境づくりが大切なのです。

	目安	ポイント
温度 湿度	寝具内の温度33℃前後、 湿度50%くらい	季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に
明るさ	100～200ルクス	赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに
音	40dBA以下（木の葉が触れ合う程度の音量）	音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす