



さいたま市立本太小学校 保健室

令和8年9月30日

No. 7

秋雨前線の停滞、大雨等による想定外の被害など心が痛むニュースが報道されています。気象庁によると、10月は秋へと季節がゆっくり進み、朝晩は少し肌寒いものの日中は気温が高く、まだ汗ばむ陽気となるようです。

長袖の厚手の洋服を着ている児童もいますが、30分休み後には玉の汗をかいている児童もいます。Tシャツに上着を羽織る服装でも十分な日が多いかと思しますので、活動しやすい着衣や頭髪、ハンカチ、ティッシュを持たせる等、ご家庭での用意をよろしくお願いします。

先月は、5年生の館岩自然の教室、6年生の修学旅行など大切な宿泊行事がありましたが、天候等の影響を考慮し、たくさんの準備をして出発し、お陰様で子どもたちは事故なく帰校しました。

さて、例年になく早くインフルエンザの流行が見られました。先月中旬、3年1学級の学級閉鎖措置の後、シルバーウィーク後には低学年にインフルエンザ罹患児童が急増しました。感染症としては、他に溶連菌感染症、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎などの報告がありました。学校では、教室の換気や手洗いの励行や消毒等を強化しているところです。



10月の保健目標「目を大切にしよう」



10月10日は
目の愛護デー



子どもの視力は、近年悪化傾向にあり、文部科学省の調査結果では、裸眼視力 1.0 未満の割合は、小学生が約4割、中学生が約6割、高校生が約7割と、40年前の統計資料と比較して、約2倍に増加しています。

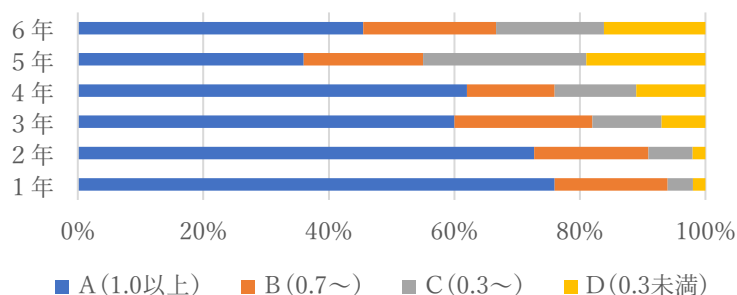
本太っ子も、学年が上がるにつれ、視力低下児童が増え、眼鏡等で矯正しないと、学校での学習に支障が出てしまう恐れがあります。座席等の配慮も、人数が多く全て希望通りにいかない場合があります。

本太っ子の視力は…



A … 526人 (58.9%) B … 168人 (18.8%)
C … 115人 (12.9%) D … 84人 (9.4%)

令和8年度1学期視力検査結果



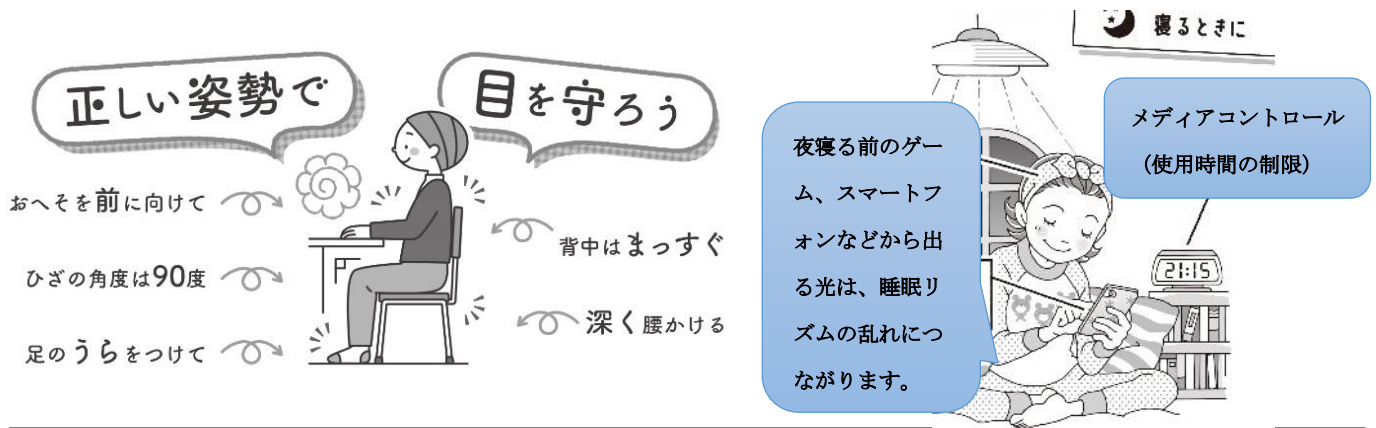
私たちの眼は、近くの物を見る時は毛様体筋の働きにより水晶体を膨らませて網膜にピントを合わせ、逆に遠くを見る時は水晶体を薄くして網膜に焦点を合わせています。

両眼が頭部の前方に位置している主に霊長類は、眼球を動かして対象物を見えています。画像や本など近くを見ることが多くなった近年の生活では、視界が狭くなりがちで、眼の疲労も大きいです。メディアコントロールすることを意識し、眼の筋肉の緊張をとり、体を休めるよう心掛けましょう。

片目ずつ
チェックして
みよう！

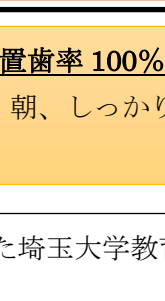


近くの作業→
遠くを見る。
【目を休めて。】



【2学期始めの保健指導から】

2学期の身体測定時に、学級ごとに保健指導をしました。
テーマは、「良い姿勢で健康になろう！」

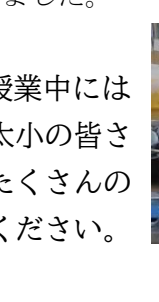
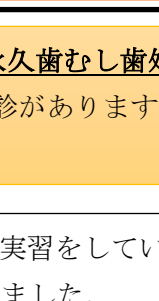


○普段の教室での様子・・・(背骨ぐにゃの人がいますか?)

姿勢が悪いと、体にどんな影響があるでしょう？学校の内科検診では、背骨の歪みも見えています。背骨が曲がってしまうことで、内臓を圧迫したり、しびれや痛みなど神経症状が出たりすることがあります。

ストレートネックとは、タブレットやスマートフォンなどを長時間前かがみの姿勢で使っていると、頭の重みで首の骨の緩やかなカーブが失われ、まっすぐになってしまい、首の痛みや頭痛、肩こりなどの原因となります。

悪い姿勢(猫背や巻き肩など)のため、呼吸が浅くなり、酸欠状態から心拍数が上がり、緊張状態が続いてしまいます。また、自律神経の乱れから睡眠の質も低下します。良い姿勢を維持できるよう、いつも意識するようにしましょう。



今年度も、本太小学校は歯科保健コンクールに応募しました。永久歯むし歯処置歯率 100%
健全歯のみの人数割合 97% 素晴らしいです。今月は、歯科健診があります。朝、しっかり歯みがきしてきてください。

★9/8～10/7 養護教諭になるため、本校の主に保健室で実習をしていた埼玉大学教育学部の高野好末さんが、本太小の児童に向け、メッセージをくださいました。

校舎内を歩いていると皆さんが、明るくあいさつをしてくれたり、授業中には静かに先生の話を聞いたり、休み時間には全力で遊んでいたりと、本太小の皆さんのカッコよく、元気いっぱい、色々な姿を見せていただき、毎日たくさんの元気をもらっていました。これからも健康で楽しい学校生活を送ってください。
約1か月間、ありがとうございました。

