

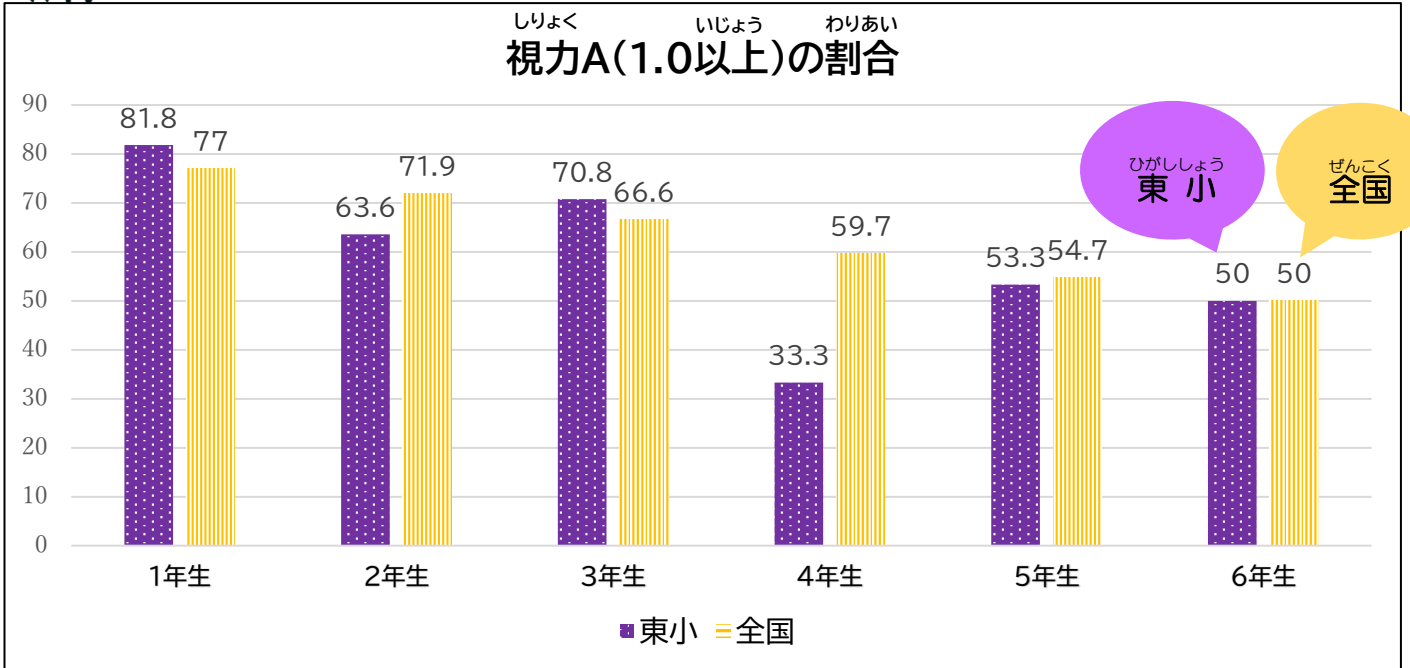
ほけんだより 10月号



令和5年9月29日（金）鳥飼東小ほけんしつ ☆おうちの方と一緒に読んでね☆



10月10日は目の愛護デー



全国の小学生とくらべると、東小は視力Aの人が多い学年もあれば、少ない学年もありました。病気や遺伝で、視力がわるいこともあります。視力がよいからいい・わるいからダメではなく、自分に合ったメガネや治療をしたり、目に優しい生活を続けたりすることが大切です。

め アイ (eye) に **愛** を!



目をけがしない・させない

目にやさしい姿勢で見る

目がつかれたら、目の体操をしよう





10月の保健行事



か 3日 (火)	あか 赤ちゃんふれあい体験事前学習 (5年)
か 6日 (金)	ほごしゃむ 保護者向け食育アンケート締め切り
にち 18日 (水)	あか 赤ちゃんふれあい体験 (5年)



セアカゴケグモに気をつけよう！



み 見つけても、さわらない！



9月に、校内で発見されました

- 大きさは1~1.5 cm
- 小さくても、毒がある
- 背中とおなかに、赤色のもようがある
- 4月から10月に多い

おとなしいので、さわらなければ、かまれることはありません。

かまれると…強い痛みや嘔吐（はいてしまう）、熱が出ることがあります。

もしかまれたら…かまれたところを流水で洗い、氷で冷やしながらすぐに病院へ。



二測定の結果について

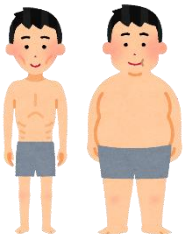
9月11日~13日に、二測定を行いました。

身長がのびてよろこんでいる人もいれば、体重を気にしている人もいましたね。

自分の身長と体重のバランスが健康かどうかは、「ローレル指数」で知ることができます。計算が難しいかもしれませんが、おうちの人とたしかめてみてください。

$$\text{ローレル指数} = \frac{\text{体重(kg)} \times 10}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

ローレル指数	判定
~99	やせすぎ
100~114	やせぎみ
115~144	ふつう (健康)
145~159	ふとりぎみ
160~	ふとりすぎ



やせすぎも、ふとりすぎも、
いろいろなきけんがあります。
体型のことでなやみがある人は、
いつでも相談してくださいね。



保護者の方へ 〈2 学期ミニ保健指導について〉

1 年生

「まいにちげんきにすごすには？」

のうみそは、あさごはん
のエネルギーでうごく



毎日を元気に過ごすために、なぜ早寝・早起き・朝ごはんが大切なのかを一緒に考えました。

20 代では 10 人に 7 人が朝食をとっていないと言われてい
ます。これから大きくなって、おうちの人を手伝ってくれな
くなったとしても、毎日規則正しい生活を送ることの大切さを伝
えました。

2 年生

「自分でできるけがの手当て～最新じょうほうをおとどけ！～」

すりきずは、どうやってきれいにする？



- ① しょうどくする
- ② 水であらう
- ③ 水であらって、しょうどくする

打撲・擦り傷・鼻血・やけどの正しい手当の仕方について、
クイズや手当体験で学びました。

擦り傷は基本的に消毒薬を使わないことや、鼻血はティッシ
ュなどの詰め物をしないことなど、手当の新常識についてお
話しました。

3 年生

「『きけん』を見つけよう！」



学校や道路にひそむ危険について、絵や写真を見ながら予測する
「KYT（危険予知トレーニング）」に取り組みました。自らが加害者にな
ってしまう可能性や、自分がルールを守っていても被害にあう可能
性についても考え、自他の命を守るために普段から気を付けるべきこ
とについて確認しました。

4年生

「体の中はどうなっているの？」



内臓の名前や場所、特徴についてクイズやパズルで学び、内臓が悪くなる生活(喫煙、ストレス等)について考えました。また、ケガで内臓を損傷してしまう事例について伝えました。腹部や胸部を強打した際、臓器に次第に血がたまり、時間がたってから破裂して手術が必要になったり、死亡したりするケースがあります。水筒や自転車のハンドルで強打し内臓を損傷するケースもありますので、ご家庭でも注意していただければと思います。

5年生

「おしゃれのいいところ・こわいところ ～『おしゃれ障害』を起こさないために～



ピアスの穴に菌が入り、大きくはれた

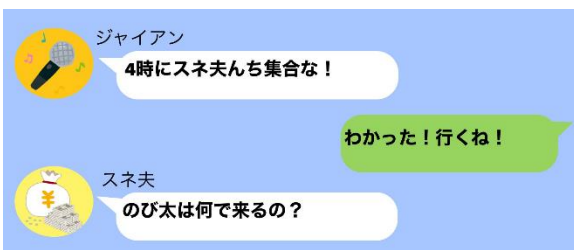


金属のネックレスでアレルギーをおこし、かぶれた

9月のほけんだよりでも掲載したテーマですが、今年度は、ネイル・染髪・化粧・ピアスに加え、カラーコンタクトの健康被害についても伝えていきます。ご家庭でも、おしゃれにより健康被害や将来への影響が出てしまわないよう、見守りと指導をお願いします。

6年生

「スマホ・ゲームに『うばわれない』ために」



スマホやゲームの使い過ぎで、首の骨や脳など心身に生じる異常をはじめ、ゲーム障害について説明しました。また、SNSで生じやすい誤解についても解説し、文字だけのコミュニケーションのなかで、思い込みからトラブルになってしまわないよう、注意を呼びかけました。