



令和7年10月 3日
北区立王子第三小学校
校長
養護教諭

今月の保健目標 目を大切にしましょう

セミの鳴き声が秋の虫たちの声に変わり、だいぶ秋を感じられるようになりました。秋が深まってくると朝晩と日中の気温差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行し出す時期です。朝涼しいからといってトレーナーで登校してしまうと、日中の暑さで汗だくになってしまいます。上着など調整できる服装で、秋を元気に過ごせるようにしましょう。



9月の感染症情報

- 新型コロナウイルス感染症.....5名
- 手足口病.....2名
- 溶連菌感染症.....1名
- 感染性胃腸炎.....1名



コロナにかかる人が増えてきました。季節の変わり目は感染症に要注意！手洗いがいをしっかりしよう！



★ 今後の保健行事 ★

月	日	曜日	学年	内容	持ち物・注意事項など
10	9	木	3年生	歯の写真撮影 8:30~9:30	12月の歯みがき教室で使用するための口腔写真を撮影します。朝忘れずに歯みがきをしてきてください。
10	21	火	3組 4年生以上	那須宿泊学習事前健診 13:30~	宿泊のしおりと持参薬を持ってくるください。
11	6	木	年長児	就学時健康診断 受付13:30~13:45	来年度1年生になる年長児の健康診断です。当日は全学年13時下校です。



★ 9月の発育測定の結果 ★



前回4月の測定から5か月が経ち、どの学年も平均身長が2cm以上伸びていました。特に、6年生男子の平均身長、3年生男子の平均体重が伸びていました。「発育のようす」を配布しましたので、家の人と一緒に結果を確認してくださいね。次回の発育測定は来年の1月です。

学年	男女	平均身長 (cm)	4月との差 (cm)	平均体重 (kg)	4月との差 (kg)
1年生	男子	120.5	+2.6	23.0	+1.2
	女子	119.5	+2.5	22.4	+1.4
2年生	男子	126.1	+2.5	27.1	+1.4
	女子	122.7	+2.4	24.4	+1.2
3年生	男子	131.1	+2.7	30.1	+2.6
	女子	132.7	+2.7	29.9	+1.8
4年生	男子	138.0	+2.1	36.3	+2.2
	女子	134.3	+2.8	31.0	+1.6
5年生	男子	142.8	+2.5	36.4	+2.4
	女子	142.2	+2.7	36.7	+1.6
6年生	男子	151.2	+3.3	41.0	+1.7
	女子	151.1	+2.4	40.1	+2.0

★ 秋の視力検査の結果 ★

10月10日は
目の愛護デー



検査結果がB以下の人にはお知らせを配布しました。(両目ともAの人には配布なし)

春の受診で眼鏡をかけるようになって今回Aにだった人が多くいました。また、眼鏡の度数調整をしてAになった人も多かったです。

学年	両目ともA(1.0以上)だった人			
	今年度	春	今回	
1年生	30人	54%	36人	64%
2年生	37人	67%	40人	74%
3年生	28人	54%	30人	60%
4年生	37人	61%	36人	61%
5年生	27人	50%	35人	65%
6年生	27人	45%	29人	53%

★ 保健指導を行いました ★

発育測定時に20分程度の保健指導を行いました。今回のテーマは1・2年生「プライベート・ゾーン」、3年生「おへその話」、4年生以上・3組「メディアと視力低下」でした。

「メディアと視力低下」の指導では、春の視力検査の結果から学年が上がるにつれて近視の人が増えているというデータを示し、メディアと上手に付き合う方法を考えました。ブルーライトについて話をしたところ、「寝る前に画面を見るのはよくないと聞いたことはあったが、理由は初めて知った！そういうことだったのか。」と納得していました。

ブルーライトのことがわかったぞ。夕飯の後からは画面を見ないように気を付けよう！

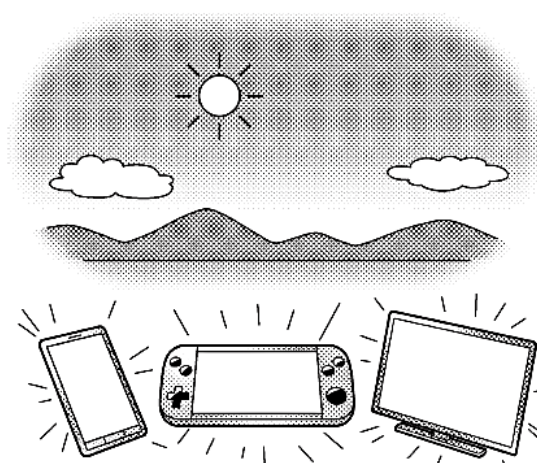


ブルーライトを見るとなぜ眠れなくなるのか、子どもたちにこのような説明をしました。科学的な話でしたが、子どもたちは興味津々でした！

ブルーライトとは？

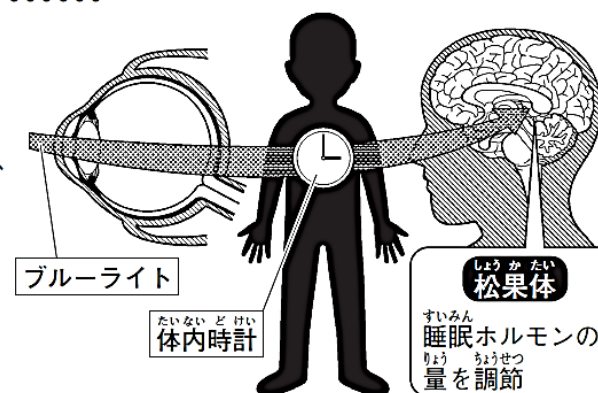
目に見える光(可視光)にはさまざまな色があり、青色なのが「ブルーライト」です。ブルーライトは、スマートフォンやテレビなどの画面から出る光にももちろん、照明の光や太陽光にも含まれていて、特別な光というわけではありません。

ブルーライトがよくわかる例が「青空」で、空気中のほこりやちりに太陽光のブルーライトが当たって散乱することで、私たちは空が青く見えるのです。



ブルーライトが目から入ると……

私たちの脳内には、昼と夜を認識する「体内時計」があります。目から入ったブルーライトが、体内時計に届くと、脳の松果体に働きかけ、睡眠ホルモンの分泌をストップさせます。これは、体内時計が「太陽光から出るブルーライトが目から入った＝昼間」と認識するために起こることで、夜にブルーライトを見ても、同様の現象が起こります。



ブルーライトが体に与える悪い影響

夜にスマートフォンや携帯ゲーム、テレビなどの画面から出るブルーライトを近くで見続けると、画面から出るブルーライトによって、睡眠ホルモンの分泌がストップしてしまい、眠れなくなって、睡眠不足による体調不良につながる可能性があります。

