

ほけんだより

令和8年2月2日
北区立豊川小学校
校長 中村 順子
養護 加納 純子

1月下旬から寒さが増してきて、2月は月の初めと終わりの寒暖差が大きくなるため、自律神経の乱れである「何となく体が重い」「すぐに疲れる」「やる気が出ない」などの症状が出やすくなっています。そのような症状が出た際には、【睡眠・食事・運動】の生活リズムを見直していきましょう。

睡眠不足が続くと、日中にあくびが出たり、イライラしたりすることが増えます。子供の場合には、成長ホルモンのバランスが乱れて、心と体の成長に影響するとも考えられています。「一日くらい夜更かししても大丈夫」なんて簡単に考えていると、どんどん疲れが溜まってしまうかもしれません。児童が元気に活動できるように、しっかり睡眠時間を取らせてください。

今月の保健目標

『心の健康を考えよう』

「なんだか心がモヤモヤする」「最近疲れていて元気が出ない」そんなストレスを感じたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは3つのRです。

REST (休養)：疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。

RECREATION (気晴らし)：読書、音楽を聴く、お気に入りの動画を見るなど、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。

RELAX (緊張をほぐす)：深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。

《保健指導》



1年生	「〇〇ない」を「ナイス」に変えよう
2年生	その症状の理由はなんだろう？
3年生	私には〇〇が必要！
4年生	
5年生	骨の役割ってなんだろう？
6年生	
4くみ	その症状の理由はなんだろう？

1月の発育測定時の保健指導は左記の通りです。
ご家庭でも、お子さんから内容を聞いて健康について話し合ってみてください。

～保護者の方へ～

毎日、子どもたちが明るく元気に登校できるように、ぜひご家庭でも以下の「あいうえお」の実践をお願いします。



あ→「ありがとう」の言葉（家族みんなで声を掛け合しましょう）

い→「いただきます」の言葉（朝食が一日の活動を支えます）

う→運動（適度に体を動かすことが、お子さんの心と体の成長につながります）

え→笑顔（保護者の方が笑顔で過ごせば、お子さんの心が安定します）

お→「おやすみなさい」「おはよう」の言葉（早寝・早起きが、より良い生活リズムを作ります）

<令和7年度東京都眼科医会より>

本校でも、児童の視力低下やタブレット、携帯などの長時間使用が気になっており、保健指導でも話すことがあります。先日、眼科医会との意見交換会で眼科医師からお話をいただきました。内容は以下です。

●視力B以下の児童について

- 小・中学生では、授業で支障がなくとも、B以下であれば必ず眼科受診してほしい。
- 適切な検査を受け、必要ならば眼鏡処方してもらってほしい。
- 視力の左右差がある場合、ごく稀に、脳腫瘍が見つかったり、網膜色素変性症のような難病が隠れていたりすることがある。

●スマホ内斜視について

- スマホ保有率は、小学生1年生～3年生（18%）、小学生4年生～6年生（42%）になっている。（NTTドコモ2025年1月調査）
- スマホを長時間見続けていると、両目が内側に寄っている状態が続き、スマホから目を離しても戻りにくくなってしまう。

●タブレットや携帯、スマホを使用する場合

- スマホを見る時は30cm以上離してみる、30分くらい見たら10分くらい休むなど、日本眼科医会の「ギガっこデジタン」を参考にしてください。
- 学年が上がると、内斜視だけでなく外斜視も増加傾向。
- 画面から刺激の強い光（ブルーライト）の影響で、睡眠障害も懸念されている。寝る1時間前には止めてもらいたい。保護者が上手く規制する必要がある。



※成長過程で親や知人との会話や活動が減少することは、心身の発育に影響があり、コミュニケーション能力も育ちづらいと言われています。保護者の方も、できるだけお子さんと会話を増やすようにしてみてください。

7つのまちがいをさがそう！

お子さんと一緒にやってみてください♪



こた
答えは保健室前の掲示板上にあるので、見てみてくださいね☆