

ほけんだより 10月

令和7年10月1日
青梅市立第六小学校
校長 三木 哲文
主任養護教諭 緒方 かおり

もうすぐ運動会ですね。早寝早起きを心がけて、体調を整えておきましょう。練習の成果を最大限発揮できますよう、応援しています！

10月の保健目標
目を大切にしましょう

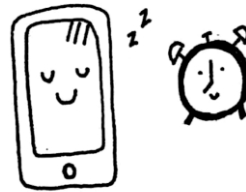
10月10日は「目の愛護デー」です。
黒板やテレビが見えにくくなっている人は、保健室で視力検査できますので、保健室に来てください。



目にやさしい生活をしましょう



勉強・読書をするときは
部屋を明るく
しましょう！



ゲーム・タブレットは
時間を決めましょう！



前髪が長い人は
目に入らないように
しましょう！



しっかりと
睡眠をとりましょう！



運動会で実力を発揮するために…



●夜は早く寝ましょう

●こまめに水分をとりましょう

●朝ごはんをしっかりと食べましょう

●準備運動をしましょう

●手足の爪を切りましょう

●足に合ったくつをはきましょう

10月17日(金)～23日(木)

くすり けんこう しゅうかん 薬と健康の週間



くすり ただ つか
～薬を正しく使おう～

みなさんの体には「自然治癒力」という、病気やけがをした時に、健康な体に戻そうとする力が備わっています。自然治癒力がしっかりと働くためには、十分な睡眠や栄養が大切です。規則正しい生活を心がけましょう。

それでも、自然治癒力だけでは病気やけがが十分に回復しないときには、薬を使うこともあるかと思えます。薬には、症状を和らげる作用だけではなく、体にとってよくない働きである「副作用」もあります。病気やけがをよくするために使う薬で、かえって具合が悪くなることのないよう、薬を使うときには、次のことを守りましょう。

- 薬は決められた量を守って使しましょう。
- 薬は決められた回数を守って使しましょう。
- 薬の対象年齢を確認しましょう。
(15歳未満は使用禁止の薬も多いです)
- 他の人に薬をあげたり、他の人から薬をもらったりしません。

ろくしょう こ すいみんじじょう 六小の子たちの睡眠事情

生活リズムチャレンジカードの結果を集計して、起きた時刻(起床時刻)と寝た時刻(就寝時刻)の平均を出しました。

低学年のカードは、できたかどうかの色ぬりだったので、色がぬってある人の割合です。

	7時までにおきた	夜9時までになた
1年	81.3%	68.8%
2年	45.5%	36.4%
3年	88.9%	33.3%

高学年のカードでは、細かく時刻も記入してもらったので、平均値が出せました。

	平均起床時刻		平均就寝時刻	
	平日	休日	平日	休日
4年	6時32分	7時12分	21時24分	21時23分
5年	6時49分	7時30分	21時46分	22時00分
6年	6時35分	7時14分	22時13分	22時16分

データから、学年が上がるにつれて、寝る時刻が遅くなっていることがわかります。寝不足になると、日中ぼーっとして集中できなくなったり、体調をくずしたりすることがあります。スマホやゲームは寝る1時間前までにして、早寝・早起きを心掛けましょう!

保護者の皆様へ

運動会が近づいてきました。子供たちは、休み時間にもダンスや応援団の練習をするなど、一生懸命頑張っています。本番に実力を発揮できるよう、御家庭におかれましても「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、体調管理への御協力をお願いいたします。

朝晩の気温差が大きく、体調をくずしやすい時期です。衣服で温度調節できるよう、工夫をお願いいたします。また、御家庭でもお子さんの健康観察をしていただき、朝からお子さんの体調がすぐれない場合は、無理な登校を控えて、ゆっくり静養させるようにしてください。