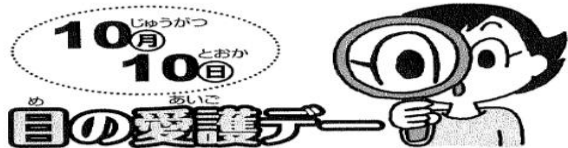




ほけんだより 10月

令和8年10月15日
京都市立松尾小学校
校長 伊藤 幸範
松尾小学校 保健室

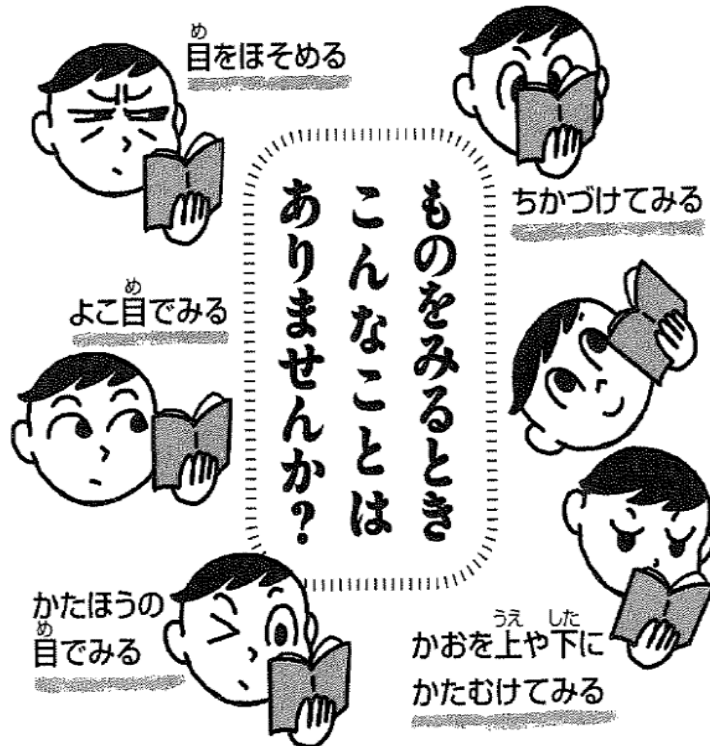


10月には2回目の視力検査があります。

みなさん、4月からの見え方にかわりはありませんか？
黒板が見えづらくなっていたり
しませんか？

視力は一度低下してしまうと、しっかり
管理しないと（メガネをかけたり・治療用の
目薬をするなど）どんどん視力が低下して
しまいます。

視力検査で、受診してくださいというおた
よりをもらった人は、おうちの人と一度
病院を受診しましょう！



近視を予防するには ～ 今の見え方をまもるには ～
「30センチ」「30分」「外であそぶ」をあいにとばに！！

近視とはとおくがぼやけて見える、視力低下の中で一番多い症状です。

最近、小学生の低学年から、この症状の人がふえています。

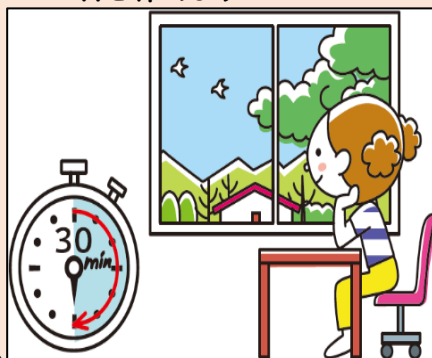
30センチはなれて見る

(手のひら4つ分はなれてみる)



30分ごとに休けい

本・タブレットをみたら30分ご
とに目を休めよう



外であそぶ

外であそぶ・すごすことで目が悪
くなりにくくなるよ！外でおしゃべ
りや、さんばなどでも効果がある！



／「いきいきチェック」の結果について／

～児童のみなさんへ～

朝ごはんや歯みがきは、多くの人が毎日つづけることができました。
しかし、早寝・早起きや朝のうんちは、つづけることがむずかしい人もいました。とくに夏休みの後半は、生活リズムが少し乱れやすい様子が見られました。
元気に学校生活をおくるためには、しっかりねむることがとても大切です。このあとの学校生活を楽しくすごせるために、「早寝・早起き・朝ごはん！」がんばりましょう。

いきいきチェックの内容について

- ① 7時までに起きた ② 朝ごはんをたべた ③ 朝歯みがきをした ④ はい便をした(うんちがでた)
⑤ 運動や外あそびをした ⑥ 夜歯みがきをした ⑦ (1～3年)9時までにねた・(4～6年)10時までにねた

1年生のみなさんへ

「しっかり朝ごはん、ピカピカはみがき。がんばっていましたね！」

朝ごはんを食べることや夜の歯みがきは、多くの人が7日間つづけることができました。とくに夜の歯みがきは7月も8月もがんばっていました。健康を大切にしようとする姿がみられました。

しかし、「9時までにねた」は7月より8月の方が7日間がんばれた人がすくなくったです…。夏休みの後半になると、すこしずつねる時間がおそくなった人もいたようです。

元気にすごすために「夜ははやめにねること」をがんばっていきましょう。

2年生のみなさんへ

「はやね・はやおき がんばっていましたね！」

朝ごはんや夜の歯みがきは、おおくの人がつづけることができました。また、8月は7月にくらべて、早起きや早寝を意識できた人も少しふえました。

その一方で、朝の歯みがきや運動・外遊び、排便は毎日つづけられた人が半分くらいでした。また、早寝・早起きが7日間つづけられた人もまだおおくはありません。

すこしずつできることをふやしていくことが大切です。まずは「朝の歯みがき」「外で体をうごかすこと」「早めにねること」を意識して、元気いっぱい2年生をめざしましょう！

3年生のみなさんへ

「朝ごはんとはみがき、毎日のつみかさねがすてきです！」

朝ごはんや夜の歯みがきは、多くの人が7日間続けることができました。また、「7時までに起きた人」の数は7月より8月が少しふえていて、毎日の生活をととのえようとするがんばりが見られました。

しかし、「9時までにねた」を7日間続けられた人は少なく、早寝はこれからチャレンジが必要です。朝ごはんや歯みがきが続けられている3年生なら、早寝もきつとできます。まずは今より15分早くねることを目標にして、元気いっぱいの毎日につなげていきましょう！

ねんせい 4年生のみなさんへ

「自分で考えて生活リズムを整えられた4年生！」

4年生は、たくさんの項目で7日間達成を続けられる人の数が、7月より8月の方が増えていました。夏休みおわりにむけて生活を整えようとしている姿がみられました。

しかし、「10時までに寝る」は、まだ半分くらいの人しか続けて達成できていません。また、「7時までに起きる」ことも、続けてできた人は多くありませんでした。

4年生には、生活習慣をよくしていく力があります。これからは、早寝・早起きにもチャレンジして、さらに元気な4年生を目指していきましょう！

ねんせい 5年生のみなさんへ

「朝ごはん・歯みがきは高学年のお手本！」

5年生は、朝ごはんや歯みがきを7日間続けられた人がたくさんいました。特に夜の歯みがきは、学年のほとんどの人が7日間続けることができている、とてもすばらしいです。夏休みの終わりには、朝ごはんや朝の歯みがきに関しても7日間達成できている人が増え、健康を意識して生活していた様子がつたわってきました。

しかし、「10時までに寝た」人は全体的に少なく、さらに8月の達成人数は7月よりも少しへっていました。また、運動や外遊びも毎日続けられた人は全体の人数の半分にとどいていません。元気な体と心をつくるためには、睡眠と運動も大切です。まずは「あと15分早く寝ること」を目標にして、さらにパワーアップしていきましょう！

ねんせい 6年生のみなさんへ

「朝ごはん・歯みがきは高学年のお手本！」

6年生は、朝ごはんや歯みがきを7日間続けられた人が多く、健康を意識して生活していることがよくわかりました。特に夜の歯みがきは、学年のほとんどの人が達成できていました。

その一方で、夏休みの終わりになると、朝ごはんや運動・外遊び、歯みがきなどを毎日達成できた人が少し減っていました。また、「10時までに毎日寝た人」は全体の20%ほどで、早寝はこれからの課題です。

小学校最後の1年を元気に過ごすためには、毎日のつみかさねがとても大切です。健康によい習慣はそのまま続けながら、これからは睡眠時間も意識して、さらに充実した毎日につなげていきましょう。

★秋の歯科検診がはじまります

以下の予定で、秋の歯科検診を行います。朝は必ず歯みがきをして登校するよう、お声掛けをお願いします。

- 11月 5日(木) 5・6年
- 11月12日(木) 3・4年
- 11月26日(木) 6くみ・1・2年

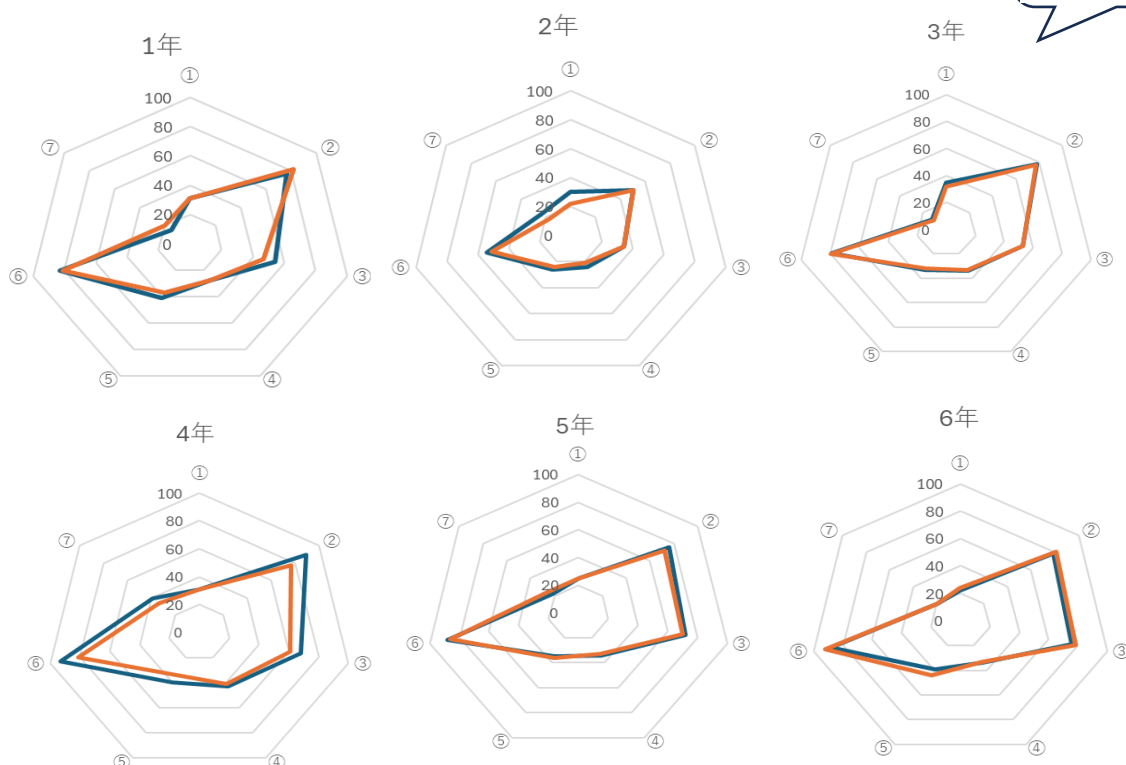
★スクールカウンセラー勤務：10月・11月の勤務予定は以下の通りです（変更になる場合があります）。

10月19・26日、11月2・9・16・30日の月曜日です。

希望される方は、事前にお電話にてご予約ください。

「いきいきチェック」の結果について ～保護者の方へ～

8月
7月



各項目内容について

- ① 7時までに起きた ② 朝ごはんを食べた ③ 朝歯みがきをした ④ 排便をした
⑤ 運動や外遊びをした ⑥ 夜歯みがきをした ⑦ (低)9時までに寝た ・ (高)10時までに寝た

6年生までの児童を対象に、夏休みの始め(7月)と終わり(8月)に「いきいきチェック」を実施し、7日間続けて達成できた人数を集計しました。

朝ごはんや歯みがきについては、多くの児童が継続して取り組むことができおり、健康的な生活習慣が身についている様子が見られました。特に4年生では、「②朝ごはんを食べた」、「⑥夜歯みがきをした」に関しては7月より8月の集計数が増えるなど、多くの項目で達成者が増加しました。

一方で、「①7時までに起きる」「⑦(低)9時までに寝た(高)10時までに寝る」に関しては、どの学年でも7日間続けられた達成者が少ない傾向が見られました。特に高学年では、7日間続けて10時までに就寝できた児童が5年生22人、6年生20人とどまり、生活リズムを整えることの難しさがうかがえます。また、6年生では「⑤運動・外遊びをした」「⑥夜歯みがきをした」が7月より8月の集計数が減少するなど、夏休み後半に生活習慣の維持が難しくなる様子も見られました。

低学年では、2年生で「①7時までに起きた」「⑦(低)9時までに寝た」に関して8月の集計数が7月に比べ増加するなど、生活リズムの改善が見られました。一方で、1年生では「⑦(低)9時までに寝た」人数は減少しており、長い休みの中で生活時間が少しずつ遅くなったことも考えられます。

今回の結果から、「朝ごはんや歯みがき」はよく定着している一方で、「早寝・早起き・排便習慣」は全校的な課題であることが分かりました。十分な睡眠は、体の成長や学習への集中力だけでなく、目の健康にも大切です。2学期も規則正しい生活を心がけていただきたいと思います。