



令和7年10月2日
墨田区立小梅小学校
校長 増淵 裕美
養護教諭 榎本 郁恵

厳しい残暑もようやくおさまり、朝晩を中心に涼しいと感じる日が増えてきましたね。「スポーツの秋」、「芸術の秋」、「読書の秋」と、何をするにも快適でよい季節。また、「食欲の秋」と食べ物おいしい時季でもあります。夏の暑さの疲れをさまざまな面からうまくリフレッシュしたいですね。



もくひょう

目を大切にしよう

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担がかかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら10分くらいは休憩を

運動会の練習が始まります！！

運動前の準備運動は、急に体を動かすことでけがをしないように、心臓や肺をなれさせるためにしています。この準備運動のように、普段から準備してほしいことがあります。

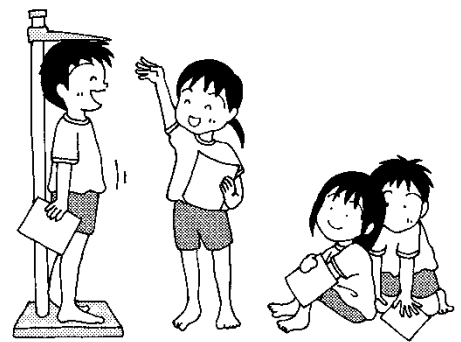
できているかな！？

- ☐ すいみん・・・前の日は早く寝ましたか？
- ☐ 食事・・・朝ごはんは食べましたか？
- ☐ 排便・・・うんちは出ましたか？
- ☐ 健康・・・体調はいいですか？
- ☐ けがの予防・・・爪は短く切っていますか？

10月18日(土)は運動会です。運動会の練習が本格的に始まります。最近暑さも和らぎ、朝晩は涼しいと感じる日が多くなってきています。しかし、日中はまだまだ暑い日が続いています。熱中症やけがに気をつけ、運動会の練習を頑張りましょう！

9 月発育測定結果

	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1 年	119.0	21.9	117.9	22.1
2 年	125.0	25.8	124.0	24.9
3 年	130.9	29.1	130.3	28.1
4 年	137.0	32.8	137.2	33.3
5 年	141.2	38.7	142.7	37.0
6 年	150.0	42.7	148.6	41.1



9月に発育測定を行いました。長い夏休みで楽しい思い出をたくさん作った子どもたちの表情は、とても爽やかでした。学校ではできない、たくさんの経験をし、心も体も一回り大きく成長したように感じました。しかし、長い夏休みで、食生活が乱れてしまった児童もいるようです。無理な減量をする必要はありませんが、3食しっかりと食べること、おやつ・ジュースをとり過ぎないことなど、気を付けて生活してみてください。

発育測定時に「正しい姿勢について」の保健指導を行いました。寝転んで本を読む「根古ロビンちゃん」、集中しすぎてノートに目がくっつきそうな姿勢の「濃戸ちかしくん」など、姿勢はいまいちですが、すてきな名前のお友達を紹介しながら、自分の普段の姿勢について考えてみました。また、最後に姿勢チェックをし、自分の体のゆがみを知ることができました。

ちなみに、私（榎本）は「右ねじれ」でした。いつも重たいかばんを右肩にかけることが多いので、右にねじれているのかもしれません。人は利き手や利き足、また歩き方や立ち方のくせがあり、体にゆがみがでてきてしまいます。姿勢を意識することで直すことができます。正しい姿勢で過ごすことで、学習にも集中することができます。正しい姿勢を意識して過ごせると良いですね。

保健室前掲示板に掲示しておくので、ぜひチェックしてみてください。



9月の発育測定の結果を「発育測定結果のお知らせ」として配布いたします。前期終業式の日、あゆみと一緒に渡しますので御確認の上、御家庭で保管してください。よろしくお願いします。