



狛江市立狛江第三小学校 保健室 R5年9月22日

2学期が始まり3週間ほどが経ちました。まだまだ残暑が続く日々のなか、校庭の工事が続いていたこともあり、大人も子供も暑さに体が慣れていない様子です。校庭の工事が終わり外遊びや外体育ができるようになったり、運動会の練習があったりするなど、外での活動が増えるこの時期、まだまだ熱中症対策に気を付けていただけると幸いです。



1 身体測定平均値について

9月に行った身体測定の平均値です。成長には個人差がありますので参考に御覧ください。

学年	身長		体重	
	男子	女子	男子	女子
1年	120.0cm	119.7cm	21.9kg	21.5kg
2年	127.1cm	126.0cm	26.0kg	25.3kg
3年	131.6cm	131.8cm	28.1kg	27.2kg
4年	136.5cm	138.3cm	32.4kg	31.1kg
5年	141.4cm	142.5cm	33.8kg	33.2kg
6年	149.4cm	151.9cm	40.6kg	40.7kg

知っておきたい頭痛のこと

頭痛には【緊張型頭痛】【片頭痛】【群発頭痛】など、様々な種類があります。熱中症や睡眠不足、眼精疲労、姿勢の悪さからくる頭痛などその原因は様々です。

また、スポーツで脳震盪を起こした場合、十分に回復しないうちにさらに衝撃（セカンドインパクト）が加わると、脳へのダメージが大きく、死亡率も高いとされています。

激しい頭痛は、髄膜炎や脳腫瘍などの重大な病気が疑われる場合もあります。頭痛が気になったら病院を受診しましょう。

【緊張型頭痛】 頭から首、背中にかけての筋肉のコリや張りによって痛む。

【片頭痛】 女性に多い。ズキンズキンと脈打つように痛む。

【群発頭痛】 男性（10～40代）に多い。目の奥が激しく痛む。

9月の身体測定時に、クラスごとに保健指導を行いました！

1年生 正しい手洗いの仕方と咳エチケット

水だけで洗った場合、水と石鹸で手を洗った場合の違いを紹介し、歌に合わせた正しい手の洗い方について話をしました。最後に、**自分を守る「手洗い」**のほかに、**周りの人を守る「咳エチケット」**について、咳やくしゃみのときウイルスがどこまで飛ぶのか、ひもで再現し、咳やくしゃみがでそうなときは手やハンカチでおさえることを伝えました。

2年生・3年生 プライベートゾーン

プライベートゾーンは「水着を着た時に隠れる部分」「自分だけの大切な場所」ということを学んだあと、プライベートゾーンを守るためにどんなことに気を付ければよいか、考えました。**自分のプライベートゾーンは簡単に「人に見せない・触らせない」、人のプライベートゾーンは「見ない・触らない」。**仲良しなお友達が増え、お友達との距離が近づいてくるこの時期こそ、気を付けてほしいなと思います。

4年生 成長する心との付き合い方

体とともに心もどんどん成長してくる中学年。「こころんけい」という絵本を読み、**自分の表面に出てきている感情が本当の感情かどうか**を冰山を例に説明し、むかむか・イライラに隠れている本当の感情の見つけ方についてお話ししました。特に手ごわい感情「いきなり」が出てきたとき、どのようにコントロールしたらよいか、クラスで共有しました。

5年生 睡眠の役割とスクリーンタイム

毎日とっている睡眠の役割について説明した後、睡眠時間が不足することと、脳や体へどんな影響があるのかを紹介しました。寝る前に何をして過ごしているか、**スクリーンタイムが増えてきていないか**、振り返ってもらい、スクリーンタイムが長くなると、体にどのような影響が起こるか、という話をしました。学校でもタブレットを使う今こそ、スクリーンタイムという時間を調節する意識をもってもらえたらなと思います。

6年生 正しい姿勢について

自分の姿勢の悪さは、自分ではなかなか気付くことができません。姿勢が悪いことによる体への影響を紹介し、正しい姿勢について話をしました。**大人になってからの姿勢の矯正は難しい**ため、子供のうちから正しい姿勢を身に付けてもらえればなと思います。