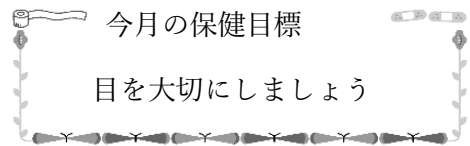




令和 6 年 9 月 2 7 日
江戸川区立小松川小学校保健室



『秋の日はつるべ落とし』という言葉があります。“つるべ”とは、井戸の水をくむために吊るしてある水桶のことです。それが深い井戸にストーンと落ちるように、あっという間に日が沈んでいくたとえです。

実際に、夏の頃に比べるとずいぶん昼が短く、そして夜が長くなってきました。それに伴い、ようやく暑さが落ち着き、朝晩を中心に涼しさが感じられるようにもなりました。衣服も半袖やノースリーブから、そろそろ長袖を用意したほうがいいかな・・・と感じているかもしれません。これからどんどん気温も下がってきますが、とくに朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。また一方で、1日の中で急に気温が上がったりすることがあるのもこの季節の特徴です。なるべく脱ぎ着しやすい服装で過ごし、天気（気温）予報もチェックして、気温差による風邪や体調不良を予防していきましょう。



2学期初めに発育測定をしました。「発育のようす」に記録しましたのでお子さまと一緒に見ていただきたいと思います。

令和6年度4月の江戸川区身体計測値（平均）ができました。ご参考にしてください。

| 学年 | 身長 (cm) | | 体重 (kg) | |
|----|---------|-------|---------|------|
| | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 1年 | 117.0 | 115.8 | 21.5 | 21.0 |
| 2年 | 122.8 | 121.8 | 24.3 | 23.5 |
| 3年 | 129.0 | 128.0 | 28.0 | 26.9 |
| 4年 | 134.5 | 134.3 | 31.5 | 30.6 |
| 5年 | 139.8 | 141.3 | 35.3 | 35.5 |
| 6年 | 146.5 | 147.9 | 40.3 | 40.2 |

東京都のデータは東京都学校保健統計調査 HP でご確認ください。

<http://www.toukei.metro.tokyo.jp/ghoken/gh-index.htm>

発育測定の際に各学年の実態に合わせた目の話や姿勢の話、プライベートゾーン、けがの手当て等の保健指導をしました。自分の体に関心をもって生涯にわたって健康を維持して行ってほしいです。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

スマホネックになっていない？

最近、首や肩の凝り、背中のかばり、腕のしびれが気になっていませんか？ それは、スマホネック（ストレートネック）の症状かも！ スマホネックとは、本来、緩やかにカーブしてつながっている首の骨



が、まっすぐになってしまっている状態をいいます。

その主な原因は、姿勢の悪さです。たとえば、スマートフォンを使っていると、つい無意識に下を向いてしまいます。長時間、そんな猫背の状態でいると、首や肩、背中に大きな負担がかかってしまうのです。

気になる人は、ときどき首を回したり、肩のストレッチをしたりして、体をほぐしましょう。

子どものメガネはいつから？

「子どもが小さいうちからメガネはかわいそう」と言う人もいます。子どもの視力は8歳頃までに大人と同様の機能が完成するとわれ、特に6歳頃までが重要な時期と言われていてます。この時期に見えにくい状態のままですと、より見えにくくなったり、メガネやコンタクトレンズをつけても矯正されない「弱視」になったりしてしまうことも。



（お子さんに以下の様子があったら早めに眼科へ）

前のめりになって見る 見る時に目を細めている など



メガネを選ぶ時大事なのは「お子さんが喜ぶもの」を選ぶこと。気に入らないものだとどうしてもかけ続けるのが難しくなります。色や形など好みに合わせて選ぶのがポイントです。