

# ほけんだより 10月号

令和7年 10月1日  
八王子市立宮上小学校  
校長 宮部 吉一  
養護教諭 上田 奈穂

運動会の練習が始まって疲れが溜まり、体調を崩しやすい時期です。秋の美味しい食べ物でたっぷり栄養を摂って、涼しい気候のもとぐっすり眠って、元気に過ごせるようにしましょう。

## ぐっすり すいみん

9月8日の保健朝会では、睡眠の役割や入眠のコツなどについてお話をしました。睡眠は体と心の健康、学習、情緒の安定など「生活」に欠かせない時間です。小学生には小学生に合った生活時間で過ごせるように、大人も生活習慣を整えて過ごす必要があります。

### ねぶそくの話

はなし  
ねぶそくの話  
1日だけでも

▲1日だけの寝不足でも集中力が低下したり注意散漫になったり情緒が不安定になったりします。

### どれくらいねたらいい？

6時におきる人 → 夜の9時にねる  
7時におきる人 → 夜の10時にねる

▲小学生に必要な睡眠時間は大人よりも長く、9時間～10時間眠る必要があります。

せいちょう  
成長ホルモンは  
ねている間に  
ホンキモード！

きおく せいり  
記憶の整理は  
ねている間に  
ホンキモード！

からだ こころ じゅうでん  
体と心の充電は  
ねている間に  
ホンキモード！

▲長い睡眠時間が必要な理由を3つ紹介しました。1つ目は成長のため。2つ目は、記憶の整理・定着のため。3つ目は心身の休養のため。成長したり、記憶を整理したり、心身の休養は、日中の活動中でも行われますが、質の良い睡眠中にその大部分が行われます。

### ねるまえに これダメ！

はげしいうんどう  
テレビ  
ゲーム  
スマートフォン

### ねむ 眠たくなるスイッチ

ねる1じかんまえ  
くらくする  
しんこきゅう

▲予定通りの時間に寝付けるように、寝る直前にスクリーンを見ることや運動は控えます。眠たなくてもリラックスできる環境を整えることが大切です。



## 「目を大切にしよう」

### ICT 機器と目

スマートフォンやタブレット端末の使用は生活の一部になりました。タブレット端末使用の拡大は、目の健康に様々な影響を与えています。

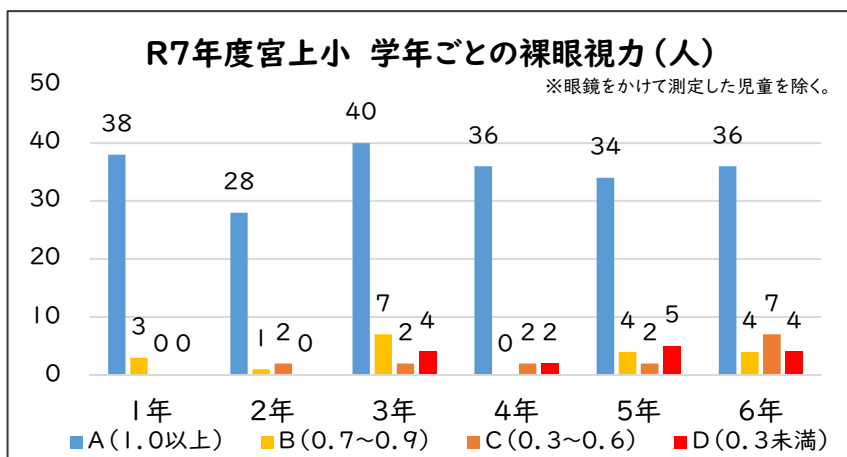
#### 近視

近視になる原因には、遺伝と環境があります。

近年の近視はタブレット端末使用の拡大、紫外線にあたる時間の減少など、環境による影響が大きいと言われています。

宮上小でも、児童の約 1/3 が視力 1.0 以下になっています。

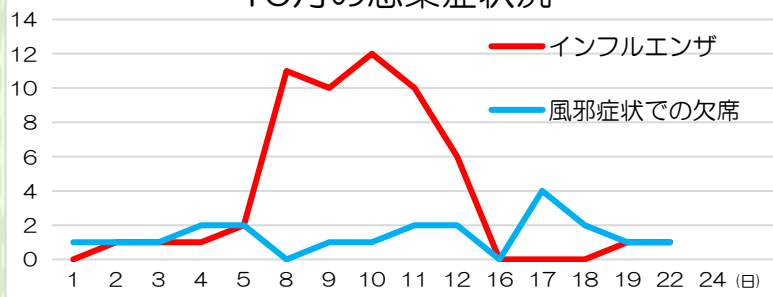
日常生活に気を付けていれば近視の進行を緩やかにできる可能性があります。



目の健康を守るためには、「長時間ICT機器を使用しないこと」「目とスクリーンの距離を離すこと」「屋外で過ごすこと」等、これまで言われてきた基本的な対策を継続することが大切です。

## 宮上小の感染症状況

### 10月の感染症状況



宮上小学校では、9月9日～11日にインフルエンザA型で学級閉鎖をしました。

学校医の先生によると、外国からの入国者が増えていることが「季節外れ」のインフルエンザ流行の一因とのことです。

安全な環境で活動ができるように、引き続き感染症対策に取り組んでまいります。

#### 【出席停止について】

学校保健安全法で定められている疾病については、出席停止期間は欠席扱いになりません。

既定の感染症であることを診断されましたら、医師と出席停止期間を御確認の上、学校へお知らせください。登校日になりましたら、学校から配布する「登校届」に保護者の方が必要事項を記入して学校へ提出してください。（医師の証明・診断書等は必要ありません。）