



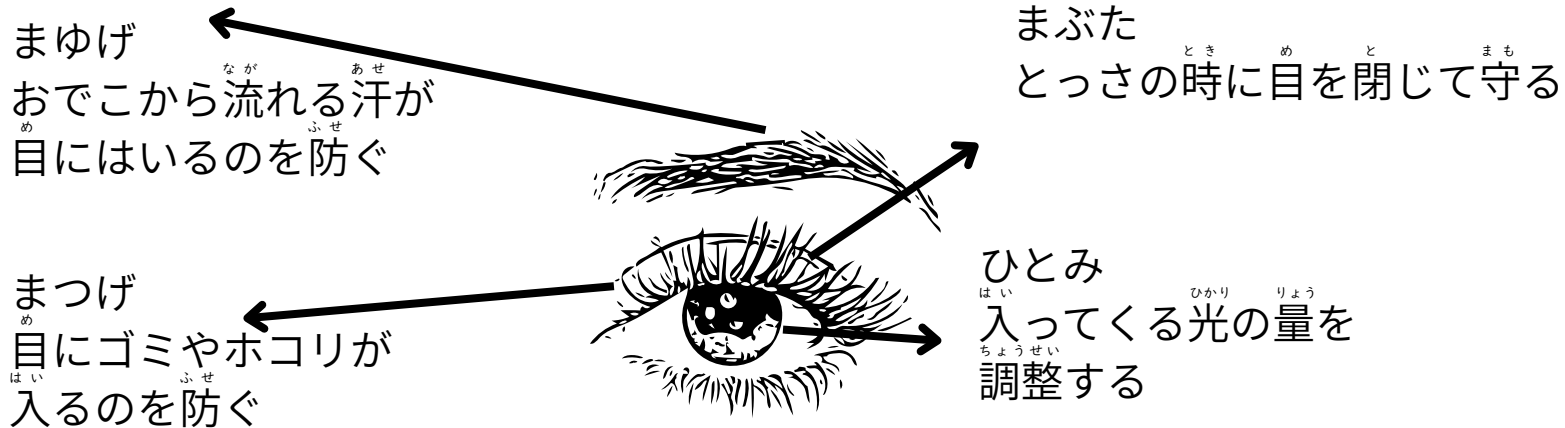
10月ほけんだより

2025年10月
瀬戸SOLAN学園
発行：保健室

※おうちの方とお子さんで一緒にお読みいただけるよう編集しました。
3Qが始まりましたね。朝夕は少しずつ涼しくなってきましたが、昼間の運動の後には汗をかきます。ハンカチやティッシュは毎日用意して登校しましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

→10を横に倒すと、眉毛と目に見え、覚えやすいのでできた日です。



目に良い食べ物を 食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

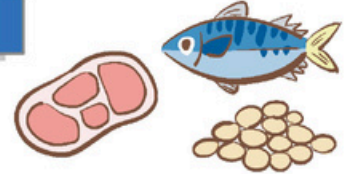
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



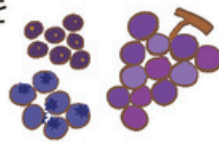
ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながります。



安全な水泳学習のために

水泳の授業が続いていますね。楽しみにしている人も多いと思います。楽しいけれど、ちょっとした不注意が大きな事故につながるのが水泳です。自分自身の健康と安全に気をつけましょうね。



準備はOK？

おうちの人と一緒に
チェックしてみよう

- ✓ 朝の健康観察をしている
- ✓ 朝ごはんをしっかり食べている
- ✓ 手足の爪が短く切っている
- ✓ 耳そうじをしている
- ✓ じゅうぶんな睡眠がとれている
- ✓ お風呂で体をきれいに洗っている
- ✓ 傷口がなく、皮膚の状態がよい

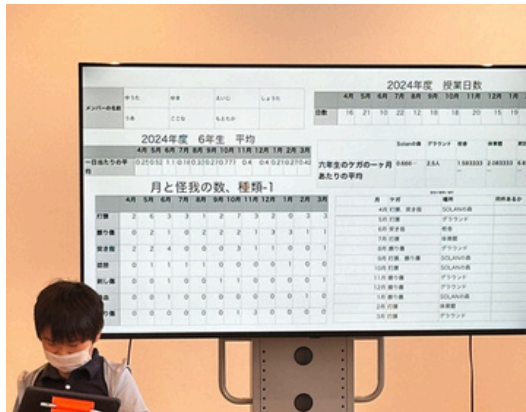
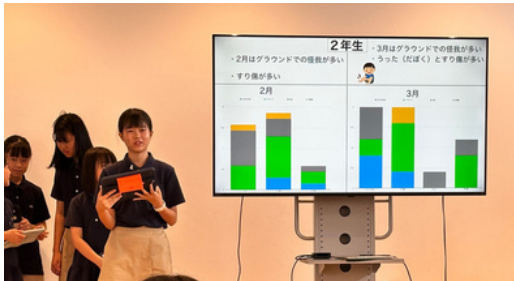
5年生が昨年度のけがの実態を調査しました

5年生が算数の「平均」の学習の中で、1年生から6年生までのけがの実態を調べました。

発表の様子については、5年生の学年通信に詳しく記載されております。ぜひご覧ください。保護者のみなさまにも知っていただき、けがを減らすきっかけになればと思います。

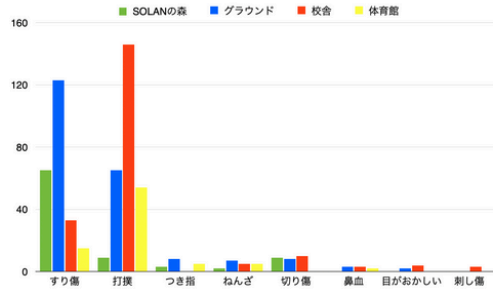
以下は5年生が作った資料からの引用です。

5年生の学年だよりはこちらから。



一年生のケガの資料

よくある怪我：打撲
怪我しにくい：刺し傷



1年間	すり傷	打撲	つき指	ねんざ	切り傷	鼻血	目がおかしい	刺し傷	平均
SOLANの森	65	9	3	2	9	0	0	0	80.5
グラウンド	123	65	8	7	8	3	2	0	約214.2
校舎	33	146	0	5	10	3	4	3	約201.4
体育館	15	54	5	5	0	2	0	0	79.4

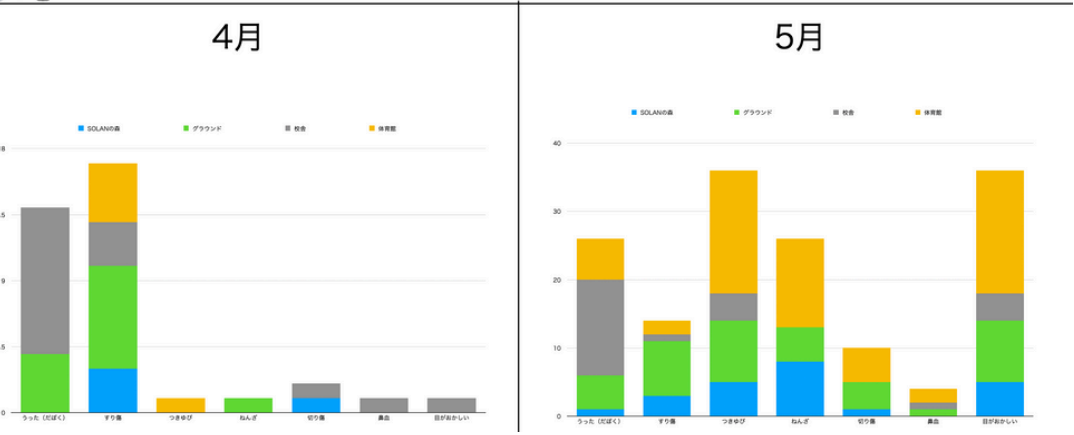
★保健室より★
学校生活に慣れていない1年生は、校舎内での打撲（体をどこかにぶつけた時にできる怪我）がとても多いです。

これらの行動はけがにつながりやすいです。していませんか？
自分でふり返ろう。

- ・教室の中で走っていませんか？
- ・椅子を出しっぱなしにいませんか？
- ・じゅうぶんなスペースを見つけてから遊んでいますか？

2年生

- ・4月は校舎での怪我が多い
- ・すり傷が多い
- ・5月は体育館での怪我が多い
- ・突き指と目がおかしいが多い



★保健室より★
学校生活にも慣れ、成長と共に行動が大きく広がる2年生は、体育館でのけがが多くなります。

特に5月は、体育館での「つき指」「目がおかしい」が目立ちます。

- ・ボールを使う時は、手のストレッチをしてから始めよう。
- ・目がおかしいと思ったらすぐに保健室に来てくださいね。

3年生

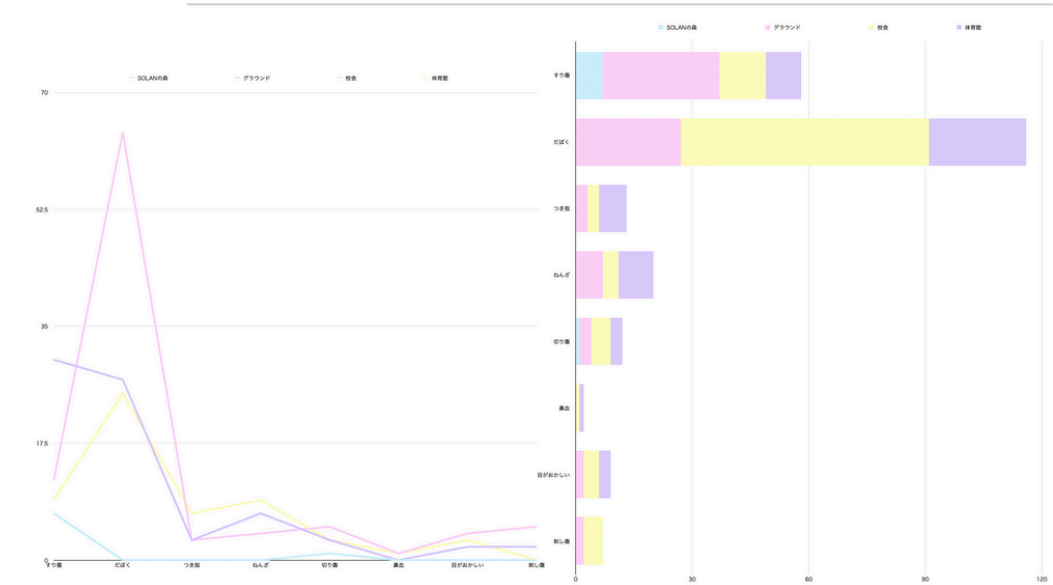
ゆうり、りり、わかな、ひでと、まさおみ、ぎんじ



★保健室より★
新学期の緊張が緩み始める時期です。そのような時期は大きなケガが起こりやすいです。

- ・生活リズムや睡眠時間を整えることが、けがの予防にもつながります。
- ・特にゴールデンウィーク明けは気持ちがゆるみ、集中力が落ちることでけがが増える傾向があります。

4年生

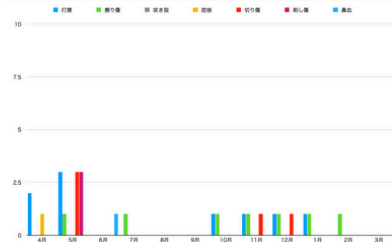


★保健室より★
4年生は運動量が増えて活動がダイナミックになる一方で、けがの種類も多様化しています。

- ・校舎では「打撲」が多く見られました。
- 廊下や階段では走らずに落ち着いて行動しよう。
- ・グラウンドでは「すり傷」が目立ちました。
- 外遊びのときは周りを見て、周囲の子とぶつからないようにしよう。
- ・体育館では「突き指」が多くありました。
- 事前に手のストレッチをしておこう。

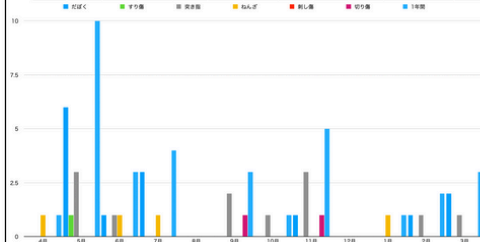
5年生

校舍

[illegible]

體育館

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
だばく		6	1	3				1			1	
すり傷		1										
突き指		3	1			2	1	3			1	
ねんざ	1		1	1						1		
刺し傷												
切り傷						1		1				

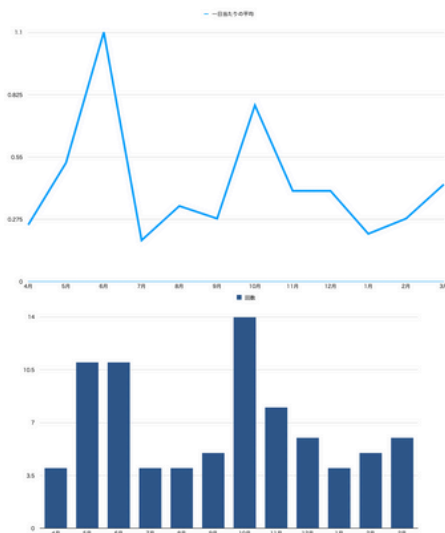


ほけんしつ
★保健室より★

高学年になると体も大きくなり、衝突による打撲が増える傾向があります。

- ・自分の体の大きさに必要な空間の大きさを見極めましょう。
- 「この幅なら自分は通れると思ったけど通れず、脇腹が机にぶつかった」などによるけががあります。
- ・低学年の頃には打撲で済んでいたようなケガが、高学年になると骨折してしまったなどが見られます。

ねんせい
6年生

[illegible]

☀️ 保健室より長期休みがある月はケガが起こりやすいです。

- ・休みがあると心こころがそわそわして、ちょっとした気きの緩ゆるみからケガにつながります。
- ・梅雨つゆの時期は地面じきが滑めづりやすく、転倒てんとうしやすいです。足拭あしふきマットを活用かつようし、靴くつの湿しめり気けを取りましよう。