



令和7年10月27日

木下小学校 保健室

木下小のみなさんと保護者の方へ



つい数週間前まで、半袖で生活していたのが嘘のような気温です。12月の気温ということで、慌てて厚手の服を用意したのではないですか？

印西市内では、学級閉鎖の声も聞こえています。本校でも体調をくずしているお子さんも増えてきました。バランスの良い食事と睡眠を十分取って、免疫力を上げていきましょう。

10月の保健目標 眼を大切にしよう

毎日の生活の中で、意識せずにスマホを触っていたり、テレビをつけていたりしていませんか？学校では、授業の中でクロムブックを使うことも多く、休み時間にも使っている様子もよく見かけます。目にとては、たくさんの負担をかけていますね。

現代を生きていく上でしかなのないことではあります、それでも一生使う目です。大切にしたいですね。目を休ませるのに大切なことは十分な睡眠。そして目に良い食べ物も意識して食べてください。

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。

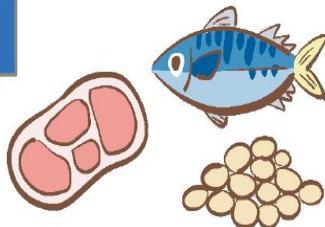
ビタミンA

目の表面を覆う膜など
を健康に保ちます。



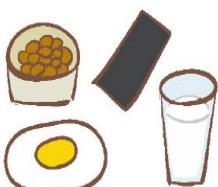
ビタミンB1

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
つながることもあります。



秋になってから、こんな症状ありませんか？



くしゃみ

鼻水

頭痛

皮膚のかゆみ

食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働くなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくと便利です。



check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。

今年も4年生と一緒に、「体の成長とわたし」について、学習しました。昨年度教科書の改訂があり、この単元でも大きく変わったことがありました。今まで、「思春期になると、異性が気になります」という表現があったのですが、新しい教科書では「異性など、ほかのひとのことが気になったり、好きになったりするがある一方…」という表現に変わっていました。

また、「性と自分らしさ」という発展的な学習内容では【体の性・心の性・好きになる性・表現したい性】のそれぞれが合わさって【自分らしさ】となるという内容もありました。

成長も、体の変化も、自分らしさも全てに【個人差】があること。自分のことはもちろん、自分以外の人のことも知ることで、お互いを理解し、大切にできること。知らないことは不安につながり、相手を攻撃してしまうことがある。でも、わかることで安心することができて、お互いに協力できるようになることを感じてほしいと思いながら一緒に学習しました。

最近の子ども達は高学年になっても、男女の仲が良いなあと感じていました。その理由の一つに、出席番号が男女混合になったことが関係しているのでは？と聞いたことがあります。言われてみれば、納得です。（もちろん、それでだけではないかもしれません…）以前は、多くの子ども達が、小学校入学から中学卒業くらいまで、男女別の名簿でした。今私たちは、信号が赤に変われば、何も考えずに止まります。そのくらいの感覚で男女別が当たり前で、知らない間に見えない溝ができていたのでしょうか。

名簿が男女混合になったときには、思ってもいませんでしたが、こういった子どもの時からの小さな日常の意識付けは、人の心に大きく影響するのでしょうか。

この教科書の変更も、柔軟な心の持ち主の子ども達にとっては大きな影響を与えるのだと思います。誰もが、安心して、自分らしく、自分も自分以外の人のことも大切にして生きていける。そんな当たり前の生き方ができるように育ってほしいと思いました。



体の性



心の性



好きになる性



表現したい性

