



令和8年9月30日

江東区立有明小学校

校長 武田 淳

養護教諭 大森 千絵



夏が終わり、過ごしやすくなりました。読書や芸術を楽しむ
勉強も集中して取り組める季節です。でも、勉強に集中しすぎて目
とノートの距離や目とタブレットとの距離が近付いていませんか？目
の健康も考えながら、後期の勉強をがんばっていきましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう

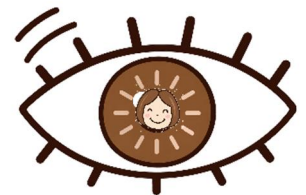
10月10日は目の愛護デーです。いつも使っている目を大切に、ゆっくり休ませる時間をつくってあげましょう。



今月の保健だよりには先生マークが5個かくれているよ。目のよいみなさんはすぐに見つけられるはず!!



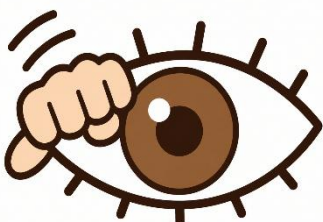
どうして ダメなの？



目をこすったら どうしてダメなの？

こたえ

こすって目の表面に傷ができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気にかかってしまうことも。



暗い所で本を読んだら どうしてダメなの？

こたえ

光を取り入れようとして目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまいます。



太陽を見たら どうしてダメなの？

こたえ

太陽から届く光の明るさは地面から1mの高さにある100ワットの電球1000個分と同じです。直接見ると、目を傷めます。



め どうして目は2つあるの？

め どうして目は2つあるのでしょうか？どちらかの目が見えなくなった時の予備でしょう
か？？いえいえ、違います。実験して目の大切さを確認してみましょう！

じっけん 実験1 やってみよう

ぼん 目の前にかざして
みぎめ ひだりめ こうご み
右目と左目を交互に見てみよう。

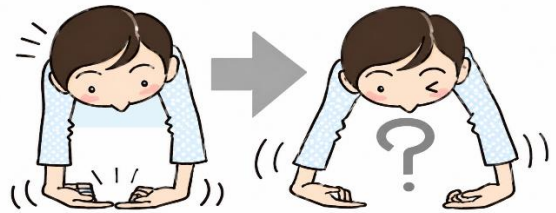


み 見える景色が少し違うことが分かるかな？

じっけん 実験2 やってみよう

りょうめ あ みぎて ひだりて ひとさしゆび
① 両目を開けて、右手と左手の人差し指
あ を合わせてみよう

め 目をしばらく閉じた後、目を片方だけ
あ 開けて、同じことをやってみよう。



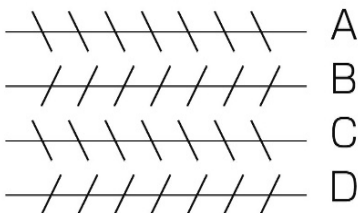
かたほう め ゆびさき あ 片方の目だけだと、指先を合わせづらいね！

どうして目は2つあるの？～こたえ～

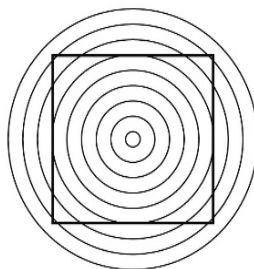
みぎめ ひだりめ すこ ちが けしき み この景色のズレを脳で合体して、「遠くにあるもの」と「近くにあるもの」を見分けられるんだね。ボールをキャッチできるのも、ぶつからないように電柱を避けられるのも、目が2つあるおかげなんだ！！

あれっ、おかしくない？ 目のさっかくクイズ（定規で確かめてみよう）

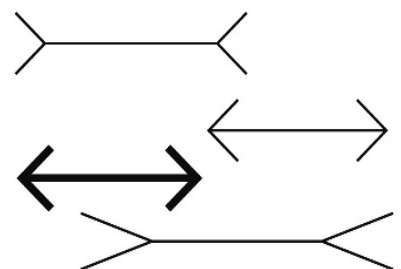
A～Dは平行に
なってるかな？



正方形は曲がってない？



横棒の長さは違う？



<保護者の皆様へ>

雨が多く安定しない気候でした。今年はインフルエンザ流行が早く、近隣の小中学校でも学級閉鎖をしています。現時点で、本校では大きな流行の兆しはみられていませんが、手洗い・うがいをこどもたちが習慣付けけるように指導していきたいと思ひます。ご家庭でも咳が出るときにはマスクをして登校するなど咳エチケットへのご協力をお願いします。また、ランドセルの中に予備用のマスクを入れておいてください。江東区ではインフルエンザ予防接種の助成が前倒してスタートしています。こちらもご検討いただき、感染症対策をしていきましょう。



令和8年度 学校保健委員会を開催しました

令和8年9月25日（金）5校時に学校保健委員会を開催しました。今年度のテーマは「心」です。本校スクールカウンセラーの鎌田スクールカウンセラーをゲストティーチャーで迎え、3年生と一緒に「ちくちく言葉、ふわふわ言葉」について学習しました。



言葉には、相手を元気にする力や、反対に傷つけてしまう力があることを学び、友達との場面をもとに「こんなとき、どんな言葉をかけたらよいか？」とグループで話し合いました。

こどもたちは、相手の気持ちを考えながら、ちくちく言葉をふわふわ言葉に言い換える活動を通して、**自分の気持ちも相手の気持ちも大切にしながら、言葉を選ぶこと**について考えました。

ご家庭でも、日頃の何気ない言葉に目を向け、「どんな言葉をかけてもらおうとうれしい？」など、お子さんと一緒に考えてみてください。

授業終了後には、鎌田スクールカウンセラーより「こどもの心の成長と大人の寄り添い方」についてお話いただきました。

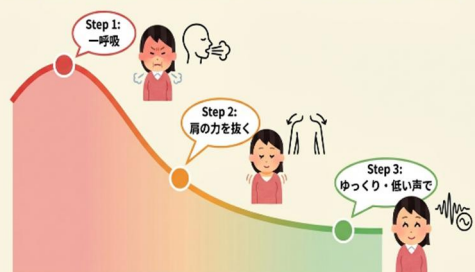
最近、「友達を優先するようになった」「口答えが増えた」「学校でのことをあまり話さなくなった」と感じる場面はありませんか？

小学3～4年生頃は「ギャングエイジ」と呼ばれ、これまでの【親中心の世界】から【仲間中心の世界】へと広がり、社会性を学んでいく大切な自立の時期です。

一方で、大人への反発や、仲間だけの秘密を持つようになるのもこの時期の特徴です。かつての「秘密基地」「交換日記」が、現代では「オンラインゲームのチャット機能」や「SNSのグループ」へと移行しています。



魔法の3ステップ：親自身の「クーリングダウン曲線」



こどもから反発された時に、大声や力で抑え込もうとすると、より反発が強まり対話が困難になる悪循環を生んでしまいます。イライラした時は、

「一呼吸おく → 肩の力を抜く → ゆっくり・低い声で話す」
ステップを意識してみましょう。

子どもの成長に伴う態度の変化に、戸惑うことも多い時期です。本校では、ご家庭とともに子どもの成長を支えるパートナーとして、スクールカウンセラーによる相談室を開設しています。家での様子や友人関係、発達の気になりなど、どんなことでも気軽にご相談ください。

令和8年度 定期健康診断結果

春に実施いたしました定期健康診断の結果がまとまりましたので、本校児童の健康状態の概要と、ご家庭で取り組んでいただきたいポイントをお知らせいたします。

【身長・体重】上段：有明小学校平均 下段：令和7年度 東京都学校保健統計

学年	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	118.2	116.4	21.8	20.6
	117.0	116.0	21.3	21.0
2年生	123.2	122.5	24.7	23.9
	123.3	122.3	24.3	23.7
3年生	128.6	127.0	26.5	25.5
	128.4	127.8	27.0	26.6
4年生	133.5	134.5	30.3	30.2
	134.6	134.2	31.0	30.5
5年生	140.1	141.7	35.1	34.1
	140.0	141.5	35.3	35.3
6年生	146.4	147.2	41.5	38.6
	146.5	148.0	39.0	39.8

赤字：東京都平均より高い値

低学年児童が身長体重ともに東京都平均より大きい傾向にありました。小学校段階では身長体重増加率は個人差が大きい時期です。ご家庭でも計測結果をご覧ください成長具合をご確認ください。



【視力検査結果】

タブレット端末やスマートフォン等のデジタル機器に触れる機会が増える中、児童の視力管理は非常に重要です。

<男子の測定結果>

裸眼視力 1.0 以上の児童は **58.9%**

<女子の測定結果>

裸眼視力 1.0 以上の児童は **54.9%**

東京都の平均値（約 62～65%）と比較すると、本校では裸眼視力 1.0 以上の割合がやや低めとなっております。特に高学年になるにつれて視力低下や眼鏡等の使用者が増える傾向にあります。

- 画面を見る時は「30cm 以上離す」「30 分に 1 回は遠くを見る」等の目を休める習慣を付けましょう。
- 検査結果で「要受診」の受診勧奨紙を受け取られたご家庭は、早めの眼科受診をお願いいたします。

【歯科健診結果】

- 処置完了者の割合が高く維持されています。**
ご家庭での早期治療へのご理解が伺えます。
- 未処置のう歯がある児童**
放置すると永久歯の発育や噛み合わせにも影響しますので、早めの歯科受診をお勧めいたします。