

ほけんだより

9月

ながなつやすお
長い夏休みが終わりましたね。みなさんはどのように過ごしていましたか。体調を崩すことなく過ごせていましたでしょうか。どんな夏休みだったか、ぜひ教えてくださいね。

がっきてのぎょうじちょう
2学期は楽しみな行事がたくさんありますね。挑戦するみなさんを、保健室から応援しています！

令和7年9月1日

練馬区立下石神井小学校
保健室



身
体
計
測
を
行
い
ま
す
！

9月2日 (火) 6年生 9月5日 (金) 3年生
9月3日 (水) 5年生 9月8日 (月) 2年生
9月4日 (木) 4年生 9月9日 (火) 1年生

★体操着を忘れずに持ってきてください
★頭の上で髪を結ばないでください

生理用品を設置しています！

せいりようひんせっせつこうがくねん
高学年が使用する女子トイレに、ナップキンが入っている箱を置きました。急に必要になったとき、忘れてしまったときに誰でも使っていいものです。

また、困ったことやからだのことで相談したいことがあったら、保健室に気軽に相談してくださいね。



ぬだなつやす
抜け出せ！夏休みモード

ねまえねやね
寝る前のスマホやゲームはやめて早く寝る

OFF
▶
はやく起きてお日光を浴びる

あさあ
朝ごはんをしっかり食べる

学校保健委員会を開催しました

7月31日（木）に、学校における健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進する学校保健委員会を開催いたしました。学校医・学校薬剤師の先生にもご参加いただき、充実した会となりました。

当日の質疑応答の内容を一部ご紹介します

耳鼻科：飯塚先生

Q) 子供の乗り物酔いがひどいです。（酔い止めを飲んでも嘔吐してしまう）

一度病院などに相談しに行った方が良いのでしょうか。

A) 乗り物酔いの症状はほとんどが自律神経症状なので、自律神経失調を招かないようになりますが大切です。具体的な対策として外が見える前方で進行方向むきに座り、前を向いている。睡眠不足、空腹、満腹を避ける。車内で本、動画等を見ない。体操教室等で平衡感覚、自律神経を鍛える等をしてみましょう。これらを対策すると、酔い止めも効きやすくなってくると思います。

内科：小西先生

Q) 手の爪は短めに切っていますが、足の爪も短めが良いのでしょうか。足の爪が巻き爪気味で気になります。

A) 巒き爪なら少し長めに切ってください。高学年で、手の爪が長い児童が気になりました。こまめに爪を切って清潔にしてください。

歯科：杉田先生

Q) 歯磨きは子供に任せるだけで大丈夫でしょうか。仕上げ磨きをしたほうが良いのでしょうか。その場合何歳くらいまで続けるのが良いでしょうか。

A) 小学生のうちはチェックしてあげてください。高学年もペンライトを使って数か月に一回は見てあげてください。

眼科：久保寺先生

Q) タブレットで本を読んでおり、目への影響が心配です。30分くらいで目を休める以外にできることはありますか。

ずっと画面を見ているのが良くないので、色々なところを見るようにしてください。30cm以上目を離す、明るさを調整する、姿勢を正す、寝ながら見ないことを気を付けてください。