

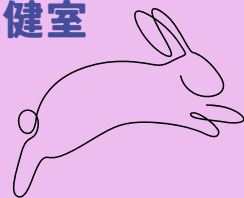
ほけんだより 9月

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。

令和7年9月1日

練馬区立下石神井小学校
保健室

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！



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！



高学年が使用する女子トイレに、ナ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。

抜け出せ！夏休みモード



寝る前のスマホやゲームはやめて早く寝る



早く起きて日光を浴びる



朝ごはんをしっかりと食べる

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することが大切です。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) 巻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のでしょうか。

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。