

ほけんだより 10月号

令和6年9月30日
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
養護教諭 小平 かなめ

50周年記念運動会に向けて、体も準備をしよう!

運動会の練習に力が入ってきているころだとも思います。運動する前は、
準備体操を丁寧にして、けがをしないよう心がけましょう。



そして、インフルエンザも流行しています。**練習の後も手洗いを忘れずに!**

また、毎日の練習で、みなさんの体は多くのエネルギーを使っています。毎日朝ごはんを食べ、
エネルギーを補給するのはもちろん、夜も睡眠をたっぷり取り、疲れをためないようにしましょう。

インフルエンザはこうしてうつります

飛沫感染



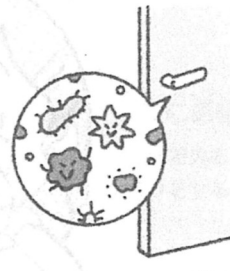
咳やくしゃみでとびちった飛沫を吸い込む。

予防するには



マスクや咳エチケット。うつさないことも大事。

接触感染



ウイルスのついた物を触った手から口や鼻に入る。

予防するには



手をよく洗ったり、アルコールで手や指を消毒。

保護者のみなさまへ



◆インフルエンザの流行について

9月後半に入り、インフルエンザ(A型)が流行し、2年生では学級閉鎖もありました。

手洗い、咳エチケットなどの感染症予防や、毎朝の健康観察を丁寧にお願いたします。

また、感染拡大防止の観点から、体調が悪い場合には無理に登校せず、ご家庭で様子を見ていただくようお願いいたします。

◆秋の歯科検診について

10月31日(木)に全学年を対象に、秋の歯科検診を実施します。おし歯の有無や、歯肉・歯垢の状態を確認します。所見のあった方には、受診のお知らせをお渡します。

12月までです!

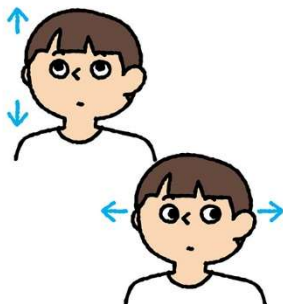
春の歯科検診を欠席した場合の受診後には「よい歯のバッジ」をお渡ししています。

10月のほけん目標：目を大切にしよう

タブレットやスマートフォン、テレビなど、私たちの生活にはメディアがとても身近になっています。便利ですが、使い過ぎには注意が必要です。目に疲れをためないように、工夫して過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

今年のスッキリ生活、取り組みはどうでしたか？

夏休み明けにチャレンジしたスッキリ生活。チャレンジカードからは、毎日の工夫や取り組んだことで分かった気づきが伝わってきました。毎日整った生活リズムで過ごせるよう心がけましょう。

保護者のみなさまも、スッキリ生活にご協力いただきましてありがとうございました。

はやくねたら、つぎの日のあさすっきりおきられるんだなときびきました。(2年)

チャレンジしてみて、夏休みのだらだら生活からてきぱき学校生活にもどれてよかったです。これからもこのスッキリ生活を続けられるようになりたいです。(5年)

うんどうできるように夜ストレッチをしたり、夜早くねることができるよういしきをしたり、iPadの時間を決めたりしました。(4年)

ねる時間がおそくなってしまっているので、これからは積極的にねる時間をいしきしていきたいです。(4年)



3・4枚目は、身体計測結果の平均と、保健指導の紹介、学校保健委員会についてです。

がっき しんたいけいそくけっか へいきん
2学期・身体計測結果の平均

※カッコ内は、4月の計測平均と比べた値です。
※体の成長や程度には個人差があります。
ご心配なことがあればいつでもご相談ください。



	しんちょう 身長 (cm)		たいじゅう 体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	120.2(+3.2)	118.0(+2.6)	22.7(+1.2)	22.4(+1.1)
2年	125.1(+2.0)	123.6(+2.3)	26.6(+1.8)	24.4(+1.2)
3年	132.3(+2.6)	131.8(+3.1)	30.8(+1.7)	29.4(+1.5)
4年	135.9(+1.9)	137.9(+2.6)	31.5(+1.4)	33.1(+1.9)
5年	141.3(+2.4)	145.4(+3.1)	35.2(+2.0)	37.6(+2.0)
6年	149.6(+3.0)	149.5(+2.0)	41.5(+2.2)	41.0(+1.5)

けいそく いっしょ ほけんしどう おこな
計測と一緒に、保健指導を行いました！



こんねんど しんたいけいそく いっしょ ほけんしどう おこな
今年度より、身体計測と一緒に、保健指導を行っています。

かくがくねん けんこう し と あ
各学年の健康のようすから、知ってほしいテーマを取り上げています。

ねんせい ほけんしつ つか かた
1・2年生「保健室の使い方」

ほけんしつ かくにん
保健室でできることや、ルールについて確認しました。

ほけんしつ じぶん じょうたい
保健室では、体調不良・けがなど、自分のからだの状態

ひと つた まな ひと せつめい いっしょ まな
を人に伝えることも、学びの一つとしています。説明するときのポイントも一緒に学びました。

ねんせい た
3・4年生「おやつの食べ方」

なか さとう りょう し りょう かんが く あ
おやつの中の砂糖の量を知ること、「量を考える」「組み合わせを
くふう した かた くふう まな とく ふく
工夫する」などの食べ方の工夫を学びました。特にジュースに含まれる
さとう おお じどう おどろ
砂糖の多さには、児童も驚いていました。

ねんせい め けんこう
5・6年生「タブレットと目の健康」

ひびみぢか つか
日々身近になってきているタブレットやスマートフォンを使うときに

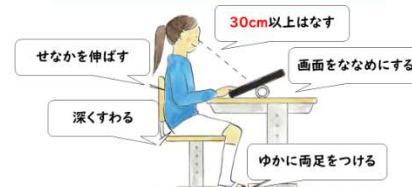
き つ め からだ まな
気を付けてほしいことを、目や体のしくみとともに学びました。パンフレット

くば かに わだい おも
ももお配りしていますので、ご家庭でもぜひ話題にさせていただけたらと思います。

ほけんしつにいくときは、
だれにもいわず、
ないしょにしておく。
〇か、×か。



タブレットを使うときの正しいせい



学校保健委員会を開催しました！



夏休み中に、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ため、学校保健委員会を開催いたしました。

学校保健委員会の資料は、学校の HP からご覧いただけます。ぜひご覧いただき、日々の健康づくりに役立てていただけたら幸いです。今後も、大北小の児童のみなさんの健康をサポートしていきます。

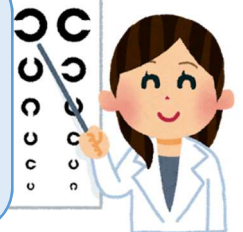
学校医の先生方からのコメントをご紹介します！

最近では、**咽頭炎(のどの腫れ)**、**急性上気道炎(かぜ)**での受診が増えています。今年も異常な暑さなので、**熱中症**に注意してください。また、**新型コロナウイルス感染症**の感染も**拡大傾向**です。



内科 橋本先生

最近では、冷房の影響で目が乾き、**ドライアイ**や**目がショボショボする**といった受診が多いです。ゲームなどの**メディアの使い過ぎ**にも気を付けるとよいです。また、夏場になり、汗が目に入ってしみてしまい、目やにや目が赤く充血することで起こる、**目のかゆみ**も多くなっています。



眼科 瀧島先生

今年の夏は、例年と比べて、**感染症(のどの腫れなど)**が多い状況です。また、**アレルギー性鼻炎**も非常に多いです。どちらも夏場は減少する疾患ですが、今年の夏は多くみられています。



耳鼻科 中村先生

最近では、**歯並び**を気にして来院する小学生が目立っています。また、学校保健委員会の資料から、**56%の児童が定期的に歯医者を受診している**ことに驚きました。その成果として、**DMFT 指数**(永久歯のむし歯経験の指標となる数値)が**低い**ことに納得しました。



歯科 田中先生

エアコンをつける毎日ですが、感染対策としての換気も重要です。**ほんの少しの間でも、2か所開けることで空気の通り道ができ、効率的な換気**ができます。

また、児童の下校時間の気温が高いことにも警戒しています。練馬区では、区の施設や薬局を「**クーリングスポット(涼みどころ)**」として開放しています。保護者との約束のもとで、利用してみるのもよいと思います。詳しくは練馬区の HP をご確認ください。



薬剤師 情野先生