

ほけんだより

11月号

令和7年10月31日
大泉学園緑小学校
保健室

陽も短くなり、朝晩は寒さが増して冬が近づいていることを感じます。季節の変わり目は体がなれていないので体調を崩しやすくなります。

十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動で抵抗力をつけておくとういと思います。



11月の保健行事

21日（金）移動教室前健康診断 5年生

移動教室の健康カードを持ってくるください。

感染症について

10月は、インフルエンザ、溶連菌感染症の報告がありました。咳や喉の痛み、高熱での欠席が増えてきています。予防には、手洗い、うがい、休養が大事です。また、インフルエンザはワクチンの予防接種も有効です。体調が悪いときは、無理をせずゆっくり休んでください。

学校保健委員会のお知らせ

令和7年度 学校保健委員会のお知らせ

秋の訪れを感じる頃となりました。日頃から本校の教育活動にご理解ご協力をいただき、ありがとうございます。さて、例年行っております学校保健委員会ですが今年度は「学校薬剤師さんに学ぶ感染症予防～学校を支える学校薬剤師のお仕事～」をテーマに、本校学校薬剤師による講演を行うこととなりましたのでご案内申し上げます。

- 日時 12月16日（火）午後2時45分～3時45分
- 場所 練馬区立大泉学園緑小学校 1階マルチパーパス
- 内容 学校からの報告
・体力の様子
・健康の様子
・栄養の様子
・児童保健委員会の取り組み 学校薬剤師さんと手洗い実験
講演「学校薬剤師に学ぶ感染症予防
～見えないところで支える学校薬剤師のお仕事～」
- 講師 本校 学校薬剤師 内海 雄太

参加
申込

参加を希望される方は、11月28日（金）までに添付してある参加申込アンケートよりお申込ください。

子どもたちが毎日過ごす、
環境について一緒に考えてみませんか？

子どもたちが毎日安心して過ごすためには、「からだの健康」だけでなく、学校の環境（空気・光・水・清潔）をととのえることも大切です。学校薬剤師は、教室の換気や照明の明るさ、水道水の安全など、子どもたちの健康を「環境から」支えてくださっている専門家です。今年度は、感染症が流行しやすい季節に向けて、感染症予防と、環境づくりについて、学校薬剤師さんをお招きしお話しいただきます。

日時：12月16日（火）

14：45～15：45

場所：マルチパーパス

講演：「学校薬剤師に学ぶ感染症予防
～見えないところで支える学校薬剤師のお仕事～」

講師：本校 学校薬剤師 内海 雄太

子どもたちが毎日過ごす環境について一緒に
考えてみませんか？

参加を希望される方は、11月28日（金）までにsigfyの学校保健委員会のお知らせに添付してある参加申込アンケートよりお申し込みください。



よい姿勢をしよう！



良い姿勢は体だけでなく、気持ちも元気にしてくれます。
いつもの自分の姿勢を見直してみましょう！

グー チョ キパーで良い姿勢



グーをおなかとせなかにいれて
せすじをピンとのばそう！



ひじをちよっかくにしたときに
チョキでつくえがはさめるかな？



めとほんやノートは
パー2つぶんはなそう！



咳エチケット

咳やくしゃみができるときは、
他の人にうつさないために



- マスクを着用します
- マスクがないときはハンカチやティッシュで鼻と口を覆います
- とっさのときは、袖や上着の内側で覆います。
- 周囲の人からなるべく離れます

