



令和8年10月30日 大阪市立中央小学校 保健室

明日から11月ですね。ここ最近、朝晩の空気がひんやりして、日中との寒暖差がありますね。体も季節の変化についていこうとがんばって疲れやすくなっています。十分な睡眠、栄養たっぷりの食事、適度な運動はもちろん、手洗い・うがいの忘れずに、冬に負けない体をつくっていきましょう。

風邪やインフルエンザも流行っていますので、しっかり感染症予防をしましょう。



10月の初めに、2年生を対象に「低学年における歯みがき指導」を実施しました。歯科衛生士さんの指導のもと、今の歯や歯茎の状態を見たあと1つの歯に染め出しを行い、歯垢が残っているかどうかを確認しました。最後に手鏡を見ながら歯磨きのやり方を学びました。

乳歯でもむし歯をそのままにしておくと、永久歯にも影響するといわれています。むし歯や歯並び等で6月に受診のお知らせを配付し、まだ歯科の受診結果報告書を提出されていない児童には、11月8日の「いい歯の日」に合わせて11月6日に再度、歯科の健康診断の結果のお知らせをしますので、早めに治療をするようにしましょう。

姿勢を悪くする習慣



足を組む



肘をつく



寝転がって本を読む

このような姿勢をしてしまっている人はいませんか？

姿勢が悪いと、頭が痛くなったり、目が疲れてしまったり、集中力が低下したり、腰が痛くなったりと良いことはありません。また、運動器がうまく動かせなくなることでケガにつながったりします。

一方で、いい姿勢ができているとこんなに良いことがあります！

良い姿勢ができていると

◆頭がスッキリする

呼吸がしやすく脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして勉強の集中力がアップ。首や肩が凝りにくいので、体や目も疲れにくくなります。

◆太りにくくなる

良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。

◆印象が良くなる

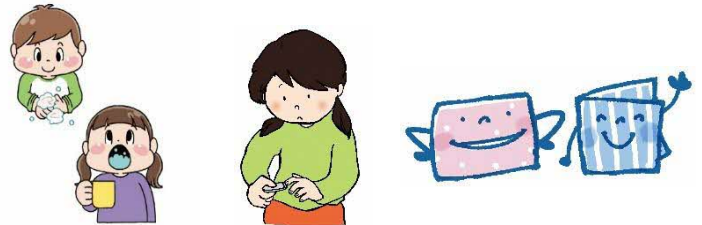
背中が丸いと少し元気がない印象に。背筋がピンと伸びていると明るく健康的に見え、好意的に接してもらえることで自信にもつながります。



てあら 手洗い・うがいをしっかりしよう

ちゅうおうしょうがっこう ねん かい かかん こうもく ちゅうおうしょうがっこう じどうぜんいん せいけつ す
中央小学校では、年に3回、5日間①～⑤の項目をチェックし、中央小学校の児童全員が清潔に過ごせるような
と く おこな かかん ひと わりあい かくがっきゅう いじょう め ざ
取り組みを行っています。5日間すべて○をつけることができた人の割合が各学級70%以上を目指しています。

- ① ハンカチをもってきましたか？
- ② つめはきちんと切っていますか？
- ③ 給食の前に「手洗い・うがい」をしましたか？
- ④ そうじの後に、「手洗い・うがい」をしましたか？
- ⑤ トイレの後に、「手洗い」をしましたか？



こんねんど がつ がつ じっし がつ じっし よてい かくがっきゅう がつ けっか い か とお
今年度は6月、10月に実施し、1月も実施予定です。各学級の6月の結果は以下の通りでした。

	くみ 1組	くみ 2組	くみ 3組	くみ 4組	くみ 5組
ねんせい 1年生	53%	49%	29%	65%	
ねんせい 2年生	50%	59%	56%	53%	
ねんせい 3年生	45%	35%	65%	71%	
ねんせい 4年生	82%	50%	53%	53%	
ねんせい 5年生	60%	52%	63%	72%	55%
ねんせい 6年生	48%	70%	67%	72%	57%

がつ むくひょう たっせい がっきゅう じどう がつ ほけんしどうじ けっか はっぴょう せいけつ
6月は目標を達成した学級はたった5クラスでした。児童には9月の保健指導時に結果を発表し、10月の清潔しら
べ週間に向けて、清潔についての指導を行いました。10月・1月実施の清潔しらべ週間の結果は2月のほけんだより
しゅうかん む せいけつ しどう がつ がつじっし せいけつ しゅうかん けっか がつ
に掲載する予定です。

ぜんたいてき
全体的に、① ハンカチをもってきましたか？ と ② つめはきちんと切っていますか？ の項目の割合がとても低かっ
たです。

て ふ さい ほれいざい つつ やくわり かさいじ けむり す くち
ハンカチは手を拭くだけでなく、ケガの際に保冷剤を包む役割であったり、火災時に煙を吸わないように口にあて
やくわり つね けいたい たいせつ
る役割であったり、常に携帯しておくことが大切です。

の あ お ともだち じぶん ひと きず
つめは伸びていると、ものに当たただけで折れてしまったり、お友達にケガをさせてしまったり、自分も人も傷つけ
かこうせい みじか き しんばい
てしまう可能性があります。短く切っておけばその心配はありません。

せいけつ す じぶん かぞく まわ ともだち きも す せいけつ
清潔に過ごすことで、自分も家族も、周りの友達も気持ちよく過ごすことができます。しっかりと清潔なハンカチを
い の き こころ
ポケットに入れ、つめは伸びたら切るよう心がけましょう。

かんせんしょう りゅうこう きせつ かてい てあら けいたい き
これから、感染症が流行していく季節です。ご家庭でも、しっかりと手洗い・うがい・ハンカチの携帯・つめを切るこ
しどう ねが
とのご指導をお願いいたします。