

ほけんだより



令和7年10月号
さいたま市立三室小学校

猛暑の夏もようやく終わり、朝晩が涼しく過ごしやすい気候となりました。気温の変化で、発熱したり体調を崩したりして欠席する児童が増えてきています。引き続きご家庭でもお子様の健康観察をお願いいたします。

●10月の保健行事●



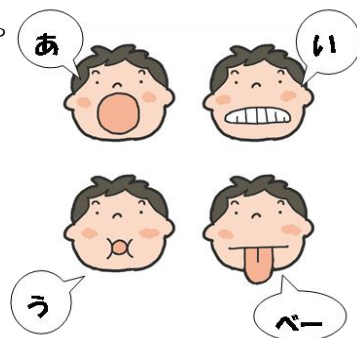
10日(金)	目のあいごデー
16日(木)	就学時健診(12:20~)
30日(木)	秋の歯科健診(2, 4, 6年生) 橘田先生

10月の保健目標 目を大切にしよう

<9月の身体計測時で低学年に「あいうべ体操」を指導しました>

口呼吸していると、口腔内が乾燥し、唾液の抗菌作用が働かなくなり感染症やむし歯になりやすくなります。

この体操を1日30回行くと口腔内の筋肉が鍛えられ、舌の位置が正しくなるために、口をきちんと閉じられるようになり、鼻呼吸ができるようになります。ご家庭でも取り組んでいただけたらと思います。



<養護教諭とのT,Tで行った保健指導・保健学習の様子>



3年生
「男の子・女の子」



5年生
「けがの予防」

6年生
「喫煙の害」
「飲酒の害」



4年生
「体の発育・発達」



<第2回学校保健委員会「訪問型睡眠セミナー」を開催します>

11月18日(火) 15:30~16:30、本校体育館にて、第2回学校保健委員会を開催いたします。テーマは、「訪問型睡眠セミナー」です。東洋羽毛北関東販売株式会社より、(社)日本睡眠教育機構認定上級睡眠健康指導士の先生をお招きし、子どもの睡眠の大切さについてお話をいただきます。

詳細は後日お手紙を配付いたします。多くのご参加をお待ちしています。



<早起き歯みがきカレンダー・元気チェックカードの取組について>



夏休みの早起き歯みがきカレンダーへの取組、ありがとうございました。

お子さんへの励ましのメッセージ等から、ご家庭での様子がよく分かりました。小学生時代は歯の生え変わり時期で、歯の表面のエナメル質が完成されていないため、むし歯になりやすいといわれています。中学年頃までは、みがき残しのないよう仕上げ磨きをお願いいたします。

<感染症の流行にお気を付けください>

市内でも、新型コロナウイルス等の感染症が流行してきています。本校ではまだ大きな流行は起きていませんが、手洗い、うがい、咳エチケット等の感染症対策に加え、早寝、早起き、朝ごはんの基本的な生活習慣の定着も感染予防には大切です。ご家庭でもご協力をお願いいたします。

なお、出席停止扱いの感染症と診断された場合は、出席停止期間お休みし、「治癒報告書」の提出をお願いいたします。用紙は、担任から受け取るか、ホームページより印刷をお願いいたします。

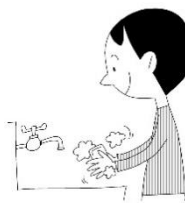
<出席停止の基準をご確認ください>

- ・新型コロナウイルス
→発症した後5日を経過し、かつ、
症状が軽快した後1日を経過するまで
- ・インフルエンザ
→発症した後5日を経過し、かつ、
解熱した後2日を経過するまで

なぜやインフルエンザを予防するには？



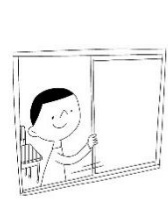
うがいを
する



こまめに
手を洗う



マスクを
着用する



こまめに
かん気を
する



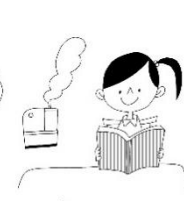
栄養
バランスの
よい食事



毎日
運動を
する



しっかり
すいみ
をとる



か
しつを
する

2学期の身体計測の平均値をお知らせします。

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	身長	118.9cm	124.7cm	131.0cm	136.1cm	141.5cm	148.4cm
	体重	22.7kg	25.7kg	29.0kg	33.6kg	36.9kg	43.1kg
女子	身長	118.0cm	123.2cm	130.7cm	136.8cm	143.6cm	148.9cm
	体重	21.7kg	24.4kg	29.2kg	31.9kg	37.4kg	41.3kg

* なかよし学級の児童は、各学年で集計しています。

成長障害の治療は、早期受診(遅くとも2次性徴が始まる前までに)が有効です。保健室にご連絡いただければ、成長曲線の作成や健康相談ができます。各学期の身体計測の結果は健康カードでお知らせします。健康カードが配付されたら、グラフを作成し担任まで返却してください。

