

ほけんだより



令和8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●



7日(水)	就学時健診(12:20~)
10日(土)	目のあいごデー
29日(木)	秋の歯科健診(1, 3, 5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。



<9月に養護教諭が授業に入った指導・学習の様子>

ぜひ、ご家庭でも話題にしていただけたら幸いです。



3年生
「男の子・女の子」



5年生
「けがの予防」

4年生
「体の発育・発達」



6年生
「喫煙の害」
「飲酒の害」

<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にご協力いただき、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に仕上げみが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、インフルエンザ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、出席停止期間はお休みし、「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

※発症日（症状が出た日）を0日目とします。解熱日も同様です。受診時に、主治医に確認してください。

なぜやインフルエンザを予防するには？



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	118.5cm	125.0cm	129.9cm	136.2cm	141.7cm	148.7cm
	体重	23.0kg	26.1kg	29.3kg	33.2kg	38.9kg	41.6kg
女子	身長	118.4cm	123.9cm	129.2cm	137.0cm	143.5cm	149.9cm
	体重	22.6kg	24.7kg	27.8kg	33.5kg	36.5kg	41.9kg

*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。

