

ほけんだより



令和7年12月
さいたま市立三室小学校

朝晩の冷え込みが強まり、寒さが身に染みる季節になりました。

学校内では、引き続きインフルエンザでお休みする児童がいます。登校する際は、ご家庭でも健康観察を念入りに行っていただきますようお願いいたします。また、予防のため手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。

12月の保健目標：かぜに気をつけよう

学校では、カーテンに霧吹きで水をかけるなどして教室内を加湿しています。かぜ予防のため、うがいをする時は、まずブクブクうがいで口の中をきれいにしてから、ガラガラうがいをするようご家庭でもご指導をお願いいたします。うがいは外出後だけでなく、起床後にも行ってください。

<風邪に負けない あ・い・う・え・お>

あ つぎをしない い いつも早く寝る う がい手洗いをする も いようととる も もてで遊ぶ



◆家を出る前の健康観察について

- ①咳・喉の痛み・くしゃみ・鼻水の有無
 - ②腹痛や便の状態
 - ③倦怠感や息苦しさはないか
- *体調がいつもと違う際は必ず体温測定をし、平熱より高い場合は無理をせずにご家庭でゆっくりと体を休ませてください。

◆緊急連絡先について

連絡先が変わった場合には、新しい連絡先をすみやかに担任までお知らせください。

自宅や携帯電話だけでなく、勤務先の電話番号もできるだけお知らせください。

◆欠席の連絡について

感染症が流行しやすいこの時季は、校内の感染症の流行状況を把握し、迅速な対応を行う必要があります。そのため、体調不良等で欠席をする際には、どんな症状や状態か、具体的にご連絡をお願いいたします。

- | | |
|-------|-------------------|
| 例) かぜ | → ○せき、鼻水 |
| 体調不良 | → ○腹痛、下痢、吐き気 |
| 熱 | → ○熱 <u>37.8度</u> |
| 通院 | → ○～のため通院 |

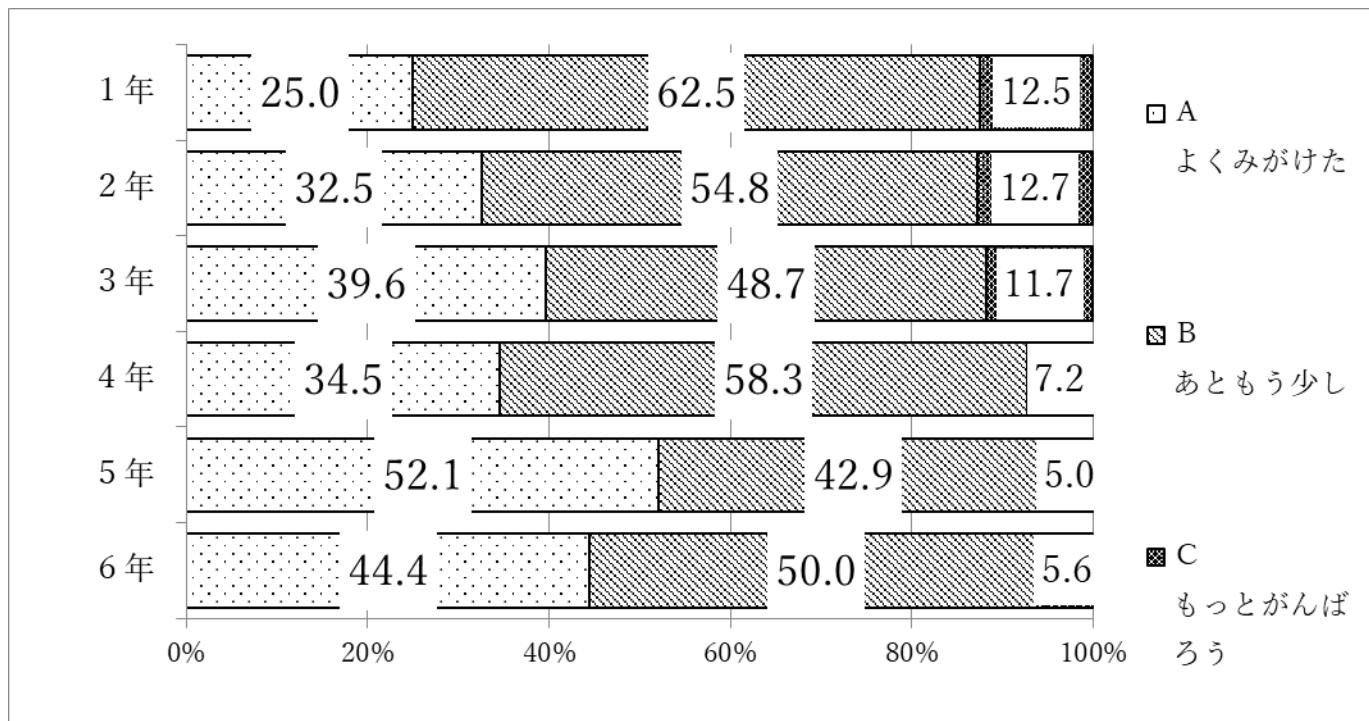
◆給食当番について

感染性胃腸炎の主な原因菌であるノロウイルスは、強い感染力が特徴です。下痢等の症状がなくなった後も1週間から4週間くらいウイルスの排泄が続けます。このため、市からの指導とともに、感染性胃腸炎にかかった児童は、登校を再開した日から2週間、給食当番を控えるようにします。

校内での流行を避けるため、ご理解とご協力をお願いいたします。また、トイレ後の手あらいの徹底について、ご家庭でもご指導ください。

<2学期の歯みがきテスト結果について>

2学期も歯みがきテストへのご協力ありがとうございました。秋の歯科健診で、健康診断結果のお知らせをお渡ししたお子さんについては、早めに歯科医院の受診をお願いいたします。



*なかよし学級の児童は、各学年の集計に計上しています。

○子どもたちの感想より○

- ・まえばをもうちょっとがんばりたいです（1年生）
- ・歯がたくさんぬけて、みがくのがむずかしいけど、ていねいにみがくのをがんばりたいです。（2年生）
- ・3がっちはおく歯もいしきして歯みがきしたい。（3年生）
- ・歯は笑うときとか、人に見られるところだから、しっかりみがきたい。（4年生）
- ・三面みがきがあまりできていなかったので、できるように意識したいです。（5年生）
- ・歯みがきテスト「だから」いつもよりしっかりみがいたけれど、普段からよくみがいたほうがいいなと思いました。きれいにみがくと気持ちがよかったです。（6年生）

<第二回学校保健委員会を開催しました>

11月18日（火）に、本校体育館にて学校保健委員会を開催しました。今回のテーマは「睡眠について」でした。東洋羽毛北関東販売株式会社埼玉営業所より、（社）日本睡眠教育機構認定上級睡眠健康指導士である新矢昭吾様をお招きし、子どもを取り巻く睡眠環境と大人ができるについて具体的に教えていただきました。ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。詳細は後日別紙でおたよりを出す予定です。そちらもぜひご覧ください。



子どもにとっての睡眠は「脳を作り、脳を育て、脳を守るもの」

小学生は9～12時間眠ること。早寝より早起きの方が取りくみやすい。

寝る1時間前は明るいもの（スマホ、テレビ等）を見ないこと。

まずはおうちの人方が、1週間でいいのでやってみてください。