



11月の保健目標  
正しい姿勢で  
学習しよう

令和6年11月5日  
陣屋小学校 保健室

寒暖差が大きく、体調管理が難しい時期です。10月は水痘やマイコプラズマ感染症、手足口病などの感染症が出ていました。引き続き、十分な睡眠とバランスのよい食事でも免疫力を高め、手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染症対策をお願いします。



2学期の発育測定の前に、姿勢についての保健指導をしました。1学期より、姿勢がよい児童が増えたように感じます。

姿勢がよいと、代謝がよくなる、集中力があがる、気分がよくなるなどよいことがたくさんあります。「ぐー・ぺた・ぴん」でよい姿勢を続けましょう。



6月の歯科健診から約5ヶ月経ちます。口の中の健康状態はどうでしょうか。むし歯は自然に治ることはなく、治療が必要です。早めの治療をお願いします。治療が済みましたら、治療勧告書を提出してください。

|     | むし歯がある人数 | 治療が終わった人数 | 治療率 |
|-----|----------|-----------|-----|
| 1年生 | 5        | 3         | 60% |
| 2年生 | 13       | 4         | 31% |
| 3年生 | 12       | 5         | 42% |
| 4年生 | 12       | 5         | 42% |
| 5年生 | 15       | 5         | 33% |
| 6年生 | 3        | 1         | 33% |
| 全体  | 60       | 23        | 38% |



トイレペーパーは必要な分だけ

終わったら必ず流す

汚れたらふく



私たちが毎日、必ず使っているトイレ。「食べたものから栄養をとり、いらぬものを出す」という生きるためのしくみにかかせない場所です。学校のトイレはみんなが使う場所です。誰もがいつでも気持ちよく使えるように、トイレの使い方を見直してみましょう。

また、腹痛で来室する児童は、「うんちが出ていない」ことが多いです。朝、家でトイレに行くの時間がとれるよう、余裕をもって起きられるといいですね。