


# とほけんだより 11月

令和4年11月2日  
大田区立東糀谷小学校  
校長 菊原 寛之  
保健室

日中は暖かいです、朝晩の冷え込みがだんだん厳しくなってきました。寒くなると、朝起きるのが辛くなります。そんなときこそ、1日のエネルギーになる朝ごはんをしっかりと食べ、体温を上げ、体が活動しやすい状態にしましょう。



かつ ほけんもくひょう  
**11月の保健目標**

しせい ただ  
**姿勢を正しくしよう**

いつまでも  
いい歯でいるには?

11月8日は  
「いい歯」  
の日です



・歯みがきは、しっかり、  
ていねいにしよう。



・よくかんで食べよう。



・栄養バランスのとれた  
食事をしよう。



・歯医者さんで定期的に  
健診してもらおう。

## “調節上手さん”の

### 着こなしのポイント

#### point 1

下着を着る

汗を吸って  
肌の清潔を  
守ってくれる



#### point 2

うすいものを重ねる

空気の層ができて  
厚手のものを1枚  
着るより暖かい



#### point 3

脱いだり着たりできるものを

朝と昼の  
気温差にも  
対応OK



## 保護者のみなさま

朝晩の冷え込みがだんだんと厳しくなってきました。この時期の保健室は、体調不良を訴える子供が増えてきます。

保健室では、症状が軽ければ休養をとり、症状が軽減すれば教室へ戻しています。休養しても回復しない場合、来室時に発熱している場合は、症状の悪化や集団への感染を防ぐため、早退の手続きをしています。安全上、保護者の方のお迎えが必要になります。御理解、御協力をお願いいたします。

### 健康観察のお願い

登校前に、お子さまの

- 熱はないか  顔色がよいか
- 食欲があるか
- 便秘や下痢をしていないか
- 体にかゆみや痛みはないか
- 表情に変化はないか



毎朝、お子さんの健康チェックをお願いいたします。もし、これらにあてはまる場合、無理せず登校を控え、十分休養させてください。特に、病み上がりで登校する際は、いつも以上の健康観察をお願いいたします。

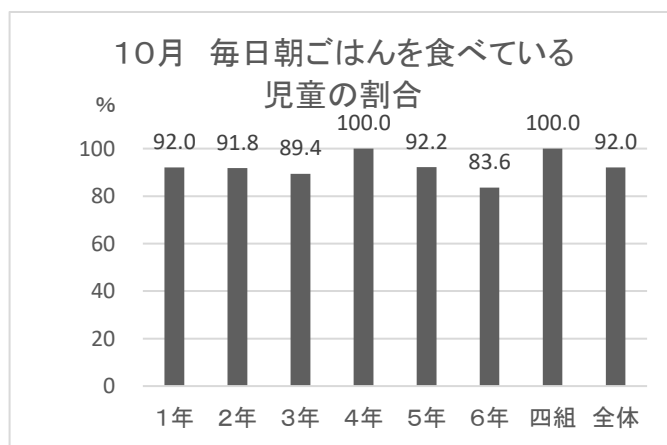
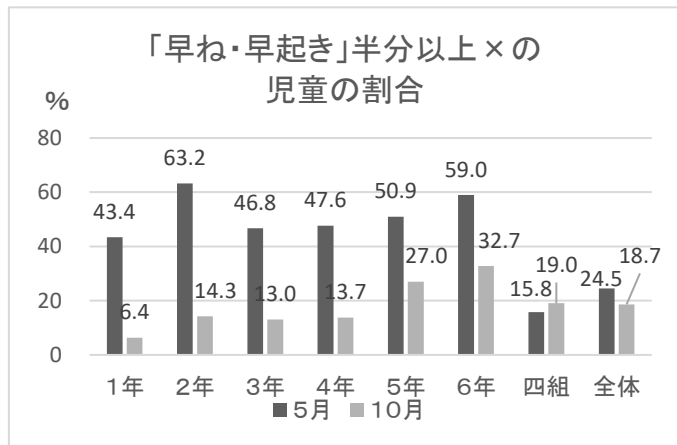
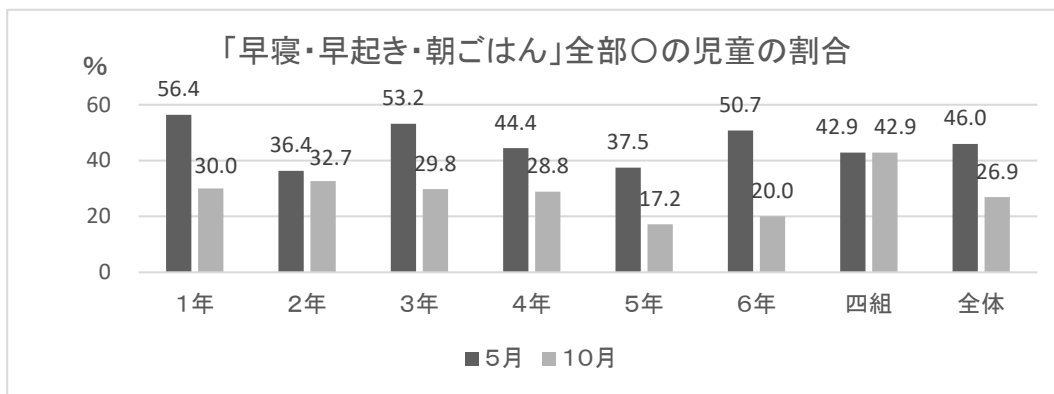
令和4年度10月

## 『早ね・早起き・朝ごはん』取り組みチャレンジ週間ご報告

10月17日(月)～20日(木)までに実施した「早ね・早起き・朝ごはん」チャレンジ週間に御協力いただきありがとうございました。保護者の方々からのたくさんの温かなコメントに大変感謝しております。

保護者の方の声かけや、温かい励ましのお陰で、子供たちはこのチャレンジ週間を意識して取り組めたようでした。学童期に身に付いた「よい生活習慣」は、将来の健康の基盤となります。この取り組みが、子供たちの毎日の生活に結びつくよう学校でも引き続き指導していきます。今年度の学校での取り組みは、これで終わりとなりますが、チャレンジ週間が終わっても、お子さんと一緒によりよい生活習慣について意識していただけると幸いです。

## 取り組み結果比較 学年別集計結果



## 児童のふりかえりコメント

- チェックシートの○を増やせるよう、意識してとりくんだ。
- いつもどおりの生活をした。
- 習い事があり、○曜日は、寝るのが遅くなってしまう。
- 夜はゲームや動画を見てしまう。
- 早起きすると、気分もすっきりした。

## 保護者の方からのコメント

- “自分で” 意識してできるようになってほしい。等

## 考察

- 9割ほどの子供たちは毎日朝ごはんを食べる習慣が身に付いている。
- コロナの流行状況が緩やかになり、習い事等へ行く児童も増え、就寝時刻が遅くなっているようでした。
- 5月は、新しい学年で、緊張感をもって意識して生活していたが、学年の半ばで慣れも出てきたようでした。

⇒自分の生活に合った目標を立て、チャレンジ週間でなくても「早ね・早起き」を意識した生活を送れるように引き続きお声かけをお願いします。