

# ほけんだより

11

れいわ ねん がつ にち  
令和7年11月5日  
おおたくりひがしこうじやしょうがっこう  
大田区立東糀谷小学校  
ほけんし  
保健室

あさゆう ひ こ あき ふか じどう  
朝夕が冷え込み、秋が深まってきました。児童のみなさん、  
げんき 元気にすごしていますか？

10月の「早寝・早起き・朝ごはんチャレンジ」、結果はどうだったでしょうか。睡眠を十分とり、生活リズムよくまいにち 毎日を過ごすと、体の「自律神経」がうまくはたらき、そのけっか 結果、心や体が元気でいられるそうです。もうすぐ運動会です。最高のパフォーマンスを発揮するためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」、このまま続けていきましょう！



<今月の保健目標> 体を動かして元気に過ごそう

## 運動遊びをしよう

さい きん からだ うご あそ  
最近、体を動かして遊んでいますか？  
うん どう あそ きん にく しん けい はつ たつ とも たの  
運動遊びをすると、筋肉や神経などが発達したり、友だちと楽し  
じ かん す こころ い時間を過ごせたり、心がスッキリしたりするなど、さまざまな「い  
いこと」があります。

はげしい運動は苦手…という人は、簡  
たん 単なダンスに挑戦したり、かたいボール  
ではなくやわらかいボールや風船を使つ  
たり、「運動・スポーツ」というより「遊び」  
として楽しんでみませんか。

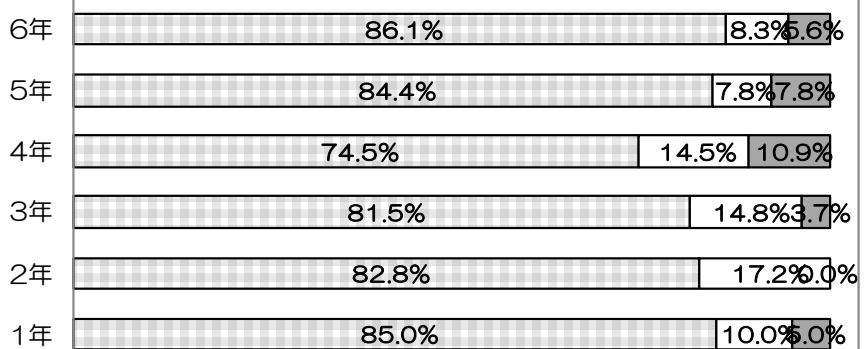
てき ど うん どう あそ す  
適度に運動遊びをすると、おなかが空  
いてごはんもおいしく食べられますし、  
よる 夜はぐっすり眠れるはず。運動遊びで、  
まい にち げん き す 每日を元気に過ごしましょう。



ねんど し ば ようす  
7年度 う歯（むし歯）の様子

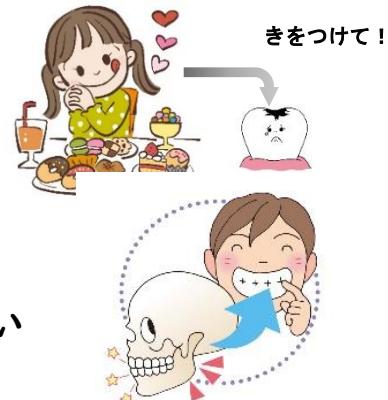


□むし歯なし □むし歯治療済み □むし歯あり



「むし歯あり」の人の割合がいちばん  
高かったのは4年生でした。

- むし歯を予防し、丈夫な歯をつくるには、
- ①毎日の歯みがきをていねいにする
  - ②砂糖が入った甘い食べ物を、だらだら食べない
  - ③よく噛んで食べる
- ことが大切です。



感染症を寄せつけない  
5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行りやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



11月の予定

○27日(木)

就学時健康診断  
※来年4月に入学する新1年生の健康診断です。  
児童のみなさんは給食後下校します。

保護者の皆様へ

○インフルエンザに御注意ください。

10月末より、急な高熱で早退し、インフルエンザの診断を受ける児童が数名出ています。インフルエンザは出席停止となる感染症です。十分予防につとめていただき、朝の健康観察では発熱に注意してください。また頭痛や発熱、咽頭痛などの体調不良が見られたら、医療機関を受診し、医師の診断を受けてください。感染症拡大防止に御理解と御協力をお願いいたします。

じぶん まことに 合ったマスクをランドセルに入れておくと安心です。