

ほけんだより 11

令和7年11月5日
おたくりつひがしこうじやしょうがっこう
大田区立東糀谷小学校
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？

がっつ はやね はやお あさ けっか
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 す からだ じりっしんけい
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 ところ からだ げんき うんどうかい
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・
はや お あさ つつ はやね
早起き・朝ごはん」、このまま続けていきましょう！



こんげつ ほけんもくひょう からだ うご げんき す
<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 はっ 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
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、かん
たん ちょうせん
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っ
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 はぐっすり眠れるはず。運動遊びで、
まい にち げん き す
毎日を元気に過ごしましょう。





7年度 う歯（むし歯）の様子

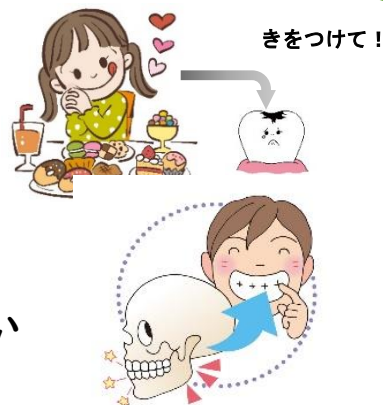
□むし歯なし □むし歯治療済み ■むし歯あり

6年	86.1%	8.3%	5.6%
5年	84.4%	7.8%	7.8%
4年	74.5%	14.5%	10.9%
3年	81.5%	14.8%	3.7%
2年	82.8%	17.2%	0.0%
1年	85.0%	10.0%	5.0%

「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
か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。

自分に合ったマスクをランドセルに
入れておくと安心です。