

# ほけんだより

令和7年11月18日  
大田区立南六郷小学校  
校長 小沼 一実  
養護教諭

## ※イラスト削除済み ホームページ用ほけんだより

朝晩の気温差が大きく、体調を崩すお子さんが増えています。近隣でインフルエンザや溶連菌感染症などの流行があり、本校でも、インフルエンザ罹患の報告が増えています。病院で、インフルエンザなどの「学校において予防すべき感染症」との診断を受けた場合は、早めに学校にお知らせください。（「学校において予防すべき感染症」の種類は、本校ホームページ配布文書の保健関係書類の中にある、「出席停止解除願い」に記載されています。）

医師からの許可を得て、登校した後に「出席停止解除願い」用紙を学校から受け取り、保護者が記入して学校へ提出してください。

ご家庭でも手洗いや換気、咳エチケット等をしっかり行って、感染予防対策を続けていくよう、ご協力をお願いします。

### 保健指導日について

本校では、毎月各クラスで保健指導を実施しています。

6月は「歯の健康」、10月は「目の大切さ」について等、パワーポイントを活用して担任が指導しています。

11月は「けがの予防」についてでした。こどもたちは、校内で多いけがの種類やけがが起こりやすい場所から、けがを予防する方法について考えたり、けがの初期手当ての仕方について学んだりしました。



10月の保健指導日の様子

### マラソン大会に向けて

マラソン月間が始まりました。12月3日（水）にマラソン大会を実施します。体調等の理由で参加できない児童以外は全員参加です。毎日、中休みに校庭を走っています。脱ぎ着しやすい服装で登校するようお願いします。走る前には1枚脱いで薄着になり、走り終わり、体が冷えたら1枚着るような服装にすると体温調節がしやすいです。

また運動に適した靴を履くようにしてください。朝の健康観察とともに服装の面でもご配慮をお願いします。

11月28日（金）「マラソン大会健康観察カード」配布予定

12月 2日（火）マラソン大会事前健診 13:00～

「マラソン大会健康観察カード」（朝の体温等記入したもの）を  
忘れずに持たせてください。

12月 3日（水）マラソン大会当日

「マラソン大会健康観察カード」（朝の体温等記入したもの）を  
忘れずに持たせてください。【予備日：12月6日（月）】

※ 前日・当日の検温や、朝の健康観察を十分にお願いします。

体調が悪い場合は、無理をさせないようにしてください。

# ほけんだより

こども版

がつ  
11月の保健目標

からだ  
じょうぶな体をつくりましょう

マラソン練習、がんばっていますね！

さむ  
寒い日もありますが、天気が良い日は外で走ったり からだを動かす遊びをしたりして、じょうぶな  
からだ  
体をつくりましょう。

うんどう  
運動するとどんないいことがあるの？

※イラスト削除済み ホームページ用

ほねやきんにくをつよくする

ないぞうのけんこうをたもつ

けつえきのながれがよくなる

ぐっすりとねむれる

ただ  
正しいくつの選び方

※イラスト削除済み ホームページ用

- ・かかとをあわせ、つまさきに 1 cm ほどゆりがある。
- ・こうのぶぶんが、ひもやテープなどでちょうせつできる。
- ・かかとせんぶを、しっかりとつつみこむかたち。
- ・そこがやわらかく、あんていしている。
- ・ゆびのつけねのぶぶんがまがりやすい。