

保健だより

すこやか

令和 6 年 1 1 月 6 日
大田区立大森第三小学校
校 長 桐田 裕貴
養護教諭 島田 留美

11月に入り、急に気温が下がり、朝夕の冷え込みもだいぶ厳しくなってきました。10月にはインフルエンザ、マイコプラズマ肺炎、手足口病などの感染症がみられました。また今週に入り欠席者が増え、インフルエンザによる学級閉鎖も実施しております。

睡眠、休養をしっかりととり、晴れた日には外で元気に遊び、これからくる冬に備え体力をつけましょう。



インフルエンザによる学級閉鎖を実施しています

インフルエンザに罹患する児童が増えてきました。

御家庭でも感染予防に留意してください。とくにこの季節は**毎朝の健康観察**が大切になってきます。朝の忙しい時間ではありますが、お子さまの様子をよく見てくださるようお願いいたします。不調があるときには、しばらく観察、もしくは受診してから登校させてください。（症状によっては無理に登校させず家でゆっくり休養させてください。）

またインフルエンザの予防接種が各医療機関で実施されています。御希望の方はかかりつけの医院にご相談ください。

感染症予防のポイント

- こまめな手洗い、消毒
- 効果的な場面でのマスク着用
- 休養・栄養・水分補給
- 咳エチケット
- 適度な室内加湿・換気
- ワクチン接種（かかりつけ医と相談）



10月に発生した感染症

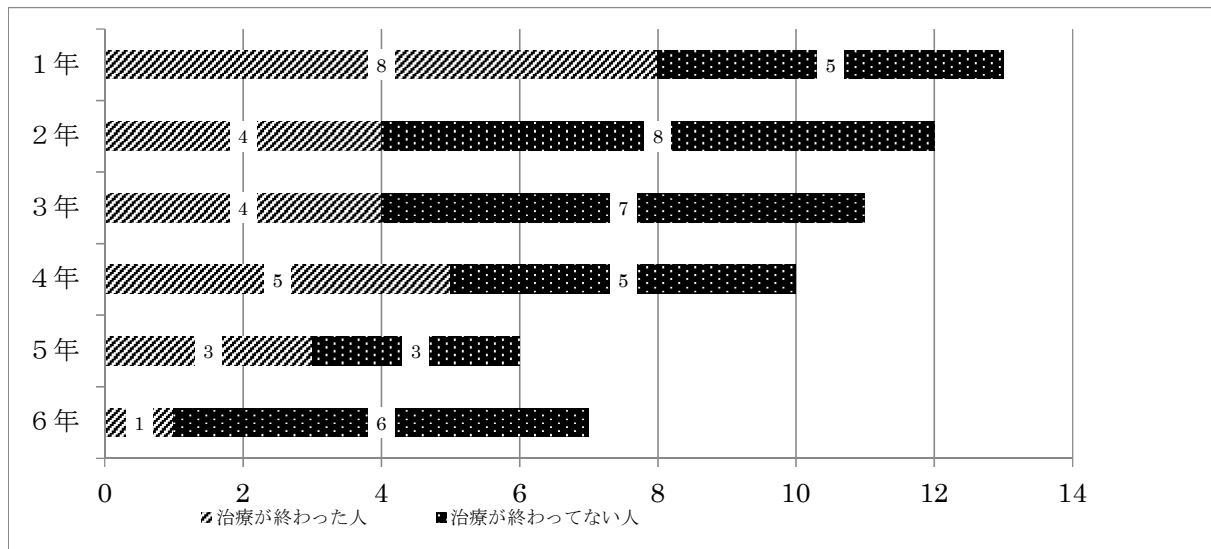
- インフルエンザ A 型
- マイコプラズマ感染症
- 手足口病
- 溶連菌感染症



むし歯治療状況

4月の歯科検診では59人に虫歯がありました。そのうち虫歯の治療が終わった人は、29人です。まだ診てもらっていない人は歯科医院で相談してください。

虫歯がある児童 30人 (10月31日現在)



11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの
体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に
力が入りやすくなっ
て、肩こりや腰痛な
どの体の不調が起こ
りやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正
常に働かなくなることも
あります。内臓の機能が
低下すると、消化吸収が
うまくできなくなって太
りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな
り、酸素が体に行き渡
りにくくなります。酸
素が減ると血流が悪く
なり、疲労物質がたま
りやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素
が行き渡らず、脳の活
動が低下します。また、
疲れた状態が続きやす
いので集中力が低下し
ます。

