



ほけんだより 12月号

令和7年12月1日
大田区立六郷小学校
保健室

早いもので、今年も残りわずかとなりました。ぐっと気温が下がり、寒い日が多くなりました。インフルエンザの感染力がとても強く、六郷小学校でも、学年閉鎖が続きました。2学期はたくさんの行事があり、行事に向けて一生懸命頑張った皆さんの体には、疲れがたまっています。2学期最後まで元気に過ごせるよう、十分な睡眠で体を休めましょう。また、体を冷やさないように服装にも気を付けましょう。



12月の保健目標

健康な体で冬を過ごす

『ウイルスを体の中に入れない・負けないために』

【手洗い・うがいはできていますか？】



手洗い・うがいをしっかり行って、
体の中に病原体を入れない！！



給食前の時間に、ビオレの「あわあわ手あらいのうた」を流しています。歌に合わせて手を洗うことで、ていねいに洗うことができます。
ぜひ、お家でも聞いてみてくださいね！



【ウイルスは乾燥した環境が大好き！のどはうるおっていますか？】



のどかんそうを
防ごう！

ふだんからマスクやうがいをして、部屋の中では加湿器を使ったりぬれタオルを干したりして、のどのかんそうを防ぎましょう。

色覚異常にについてご存じですか？

「色の見え方」には個人差があります。その個人差が大多数の人と比べて大きく、色覚検査で異なる結果を示す人は、色覚異常と診断されることがあります。

先天色覚異常は、日本人男性のおよそ20人に1人、日本人女性の500人に1人にみられると言われています。つまり、1クラスに1人はいる可能性があります。色がまったく分からぬというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由を感じない場合もあります。

学校生活で見分けにくい状況とは？

- ⌚ 黒板に赤・緑・青等暗い色のチョークで書かれた文字等の、明るさのコントラストがはっきりしない。
- ⌚ 体育で使用するゼッケン（ビブス）は、黄・黄緑・オレンジ色を使用すると、味方と敵の区別がつかない。
- ⌚ 地図で緑・赤・茶色が使われている所は、色分けされた境界線がはっきりしない。

本人には自覚がない場合が多く、お子さんが検査を受けるまで気付かないことがよくあります。大田区では、健康診断の法改正に伴い、小学校4年生の希望者を対象に色覚検査を実施します。その他の学年でも、希望により色覚検査を実施することができます。ご希望の方は連絡帳等にてお知らせください。

※受診者全員に結果をお渡ししますが、学校での検査はあくまでもスクリーニングで、疑わしいと思われる人へ病院の受診をご案内するものです。そのため、病院で詳しく検査を受けた結果、「異常なし」と診断されることもあります。あらかじめご了承ください。



出席停止となる感染症と診断された場合、 出席停止解除願いの提出をお願いします！

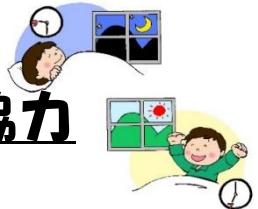


出席停止となる感染症の種類

新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ	百日咳
麻しん（はしか）	流行性耳下腺炎（おたふくか ぜ）	風しん（3日はしか）
水痘（みずぼうそう）	咽頭結膜熱（プール熱）	結核、髄膜炎菌性髄膜炎
感染性胃腸炎 (ノロウイルスなど)	溶連菌感染症	伝染性紅斑（りんご病）
手足口病	マイコプラズマ感染症	など

※その他にも出席停止となる感染症が多数あります。ご不明な場合には養護教諭までお問合せください。

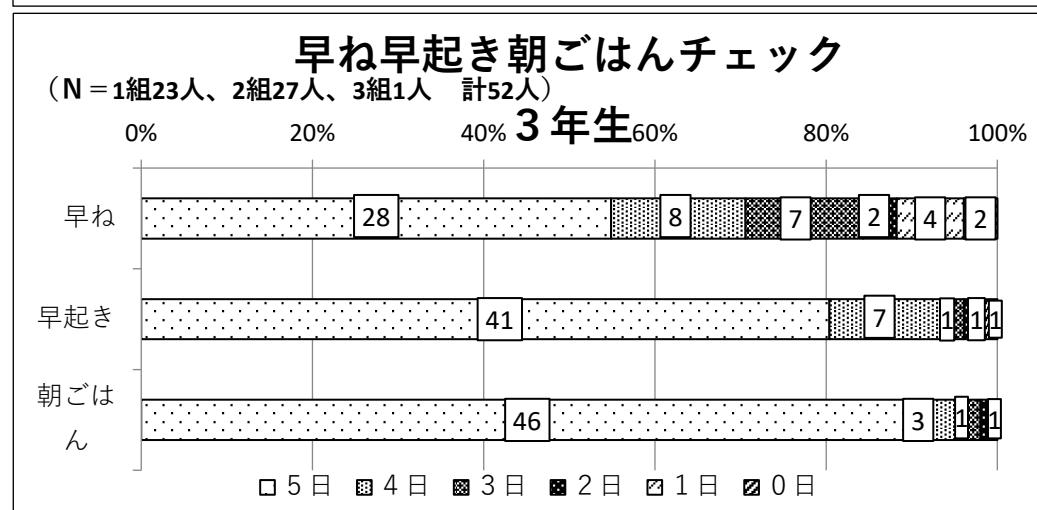
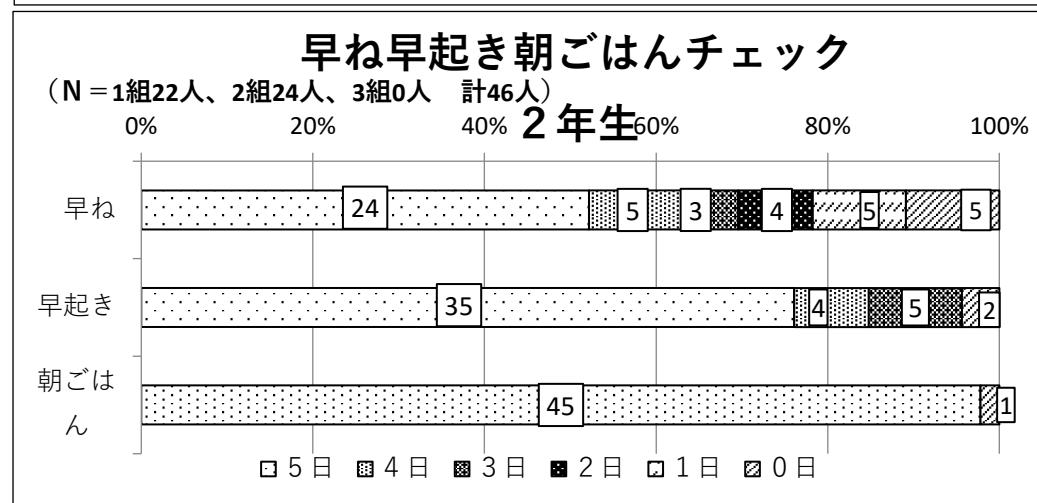
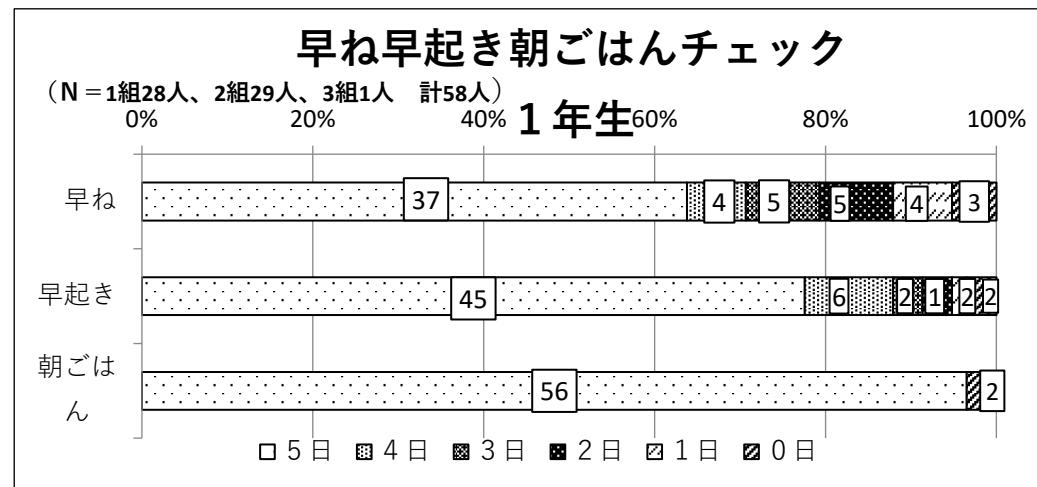
※出席停止解除願いはHPにも掲載しています。印刷してご使用ください。



**10月 早ね早起き朝ごはんチェックへのご協力
ありがとうございました！**

5月・夏休みに続き、10月も「早ね早起き朝ごはんチェック」を実施しました。ご協力ありがとうございました。お子さんの生活リズムはいかがでしたでしょうか。夏休みは、全体的に達成率が下がってしまいましたが、10月はご家庭のご協力もあり生活習慣の改善がみられる学年が多くありました。しかし、達成率が80%を下回る項目も多くあることが実情です。生活リズムを整えるためにはどのように工夫すると良いか、ぜひお子さんと話してみてください。

また、早ね早起き朝ごはんは習慣にすることがとても大切です。早ね早起き朝ごはん月間後も引き続き規則正しい生活を送れるよう、今後もお声掛けをお願いします。



＜1年生＞

早ね達成率

夏休み 54% → 10月 64%

早起き達成率

夏休み 80% → 10月 78%

朝ごはん達成率

◎ 夏休み 95% → 10月 97%

＜2年生＞

早ね達成率

③夏休み50%→10月52%

早起也達成率

◎夏休み68%→10月76%

朝ごはん達成率

◎夏休み96%→10月98%

〈3年生〉

目次速成表

◎夏休孔5.8%→10月5.4%

目前未達成數

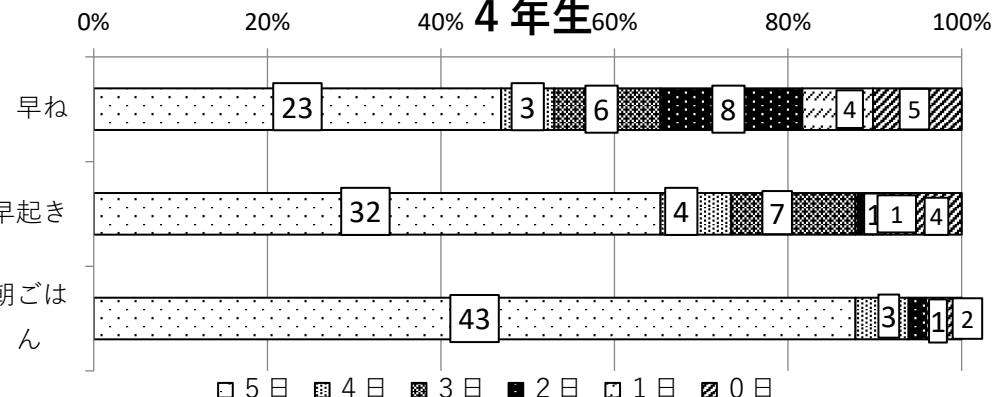
◎夏休至6.8%→10月7.8%

第二十章

◎夏季為 8.6% → 10 月 8.8%

早ね早起き朝ごはんチェック

(N = 1組23人、2組24人、3組2人 計49人)



<4年生>

早ね達成率

夏休み 42% → 10月 47%

早起き達成率

夏休み 55% → 10月 65%

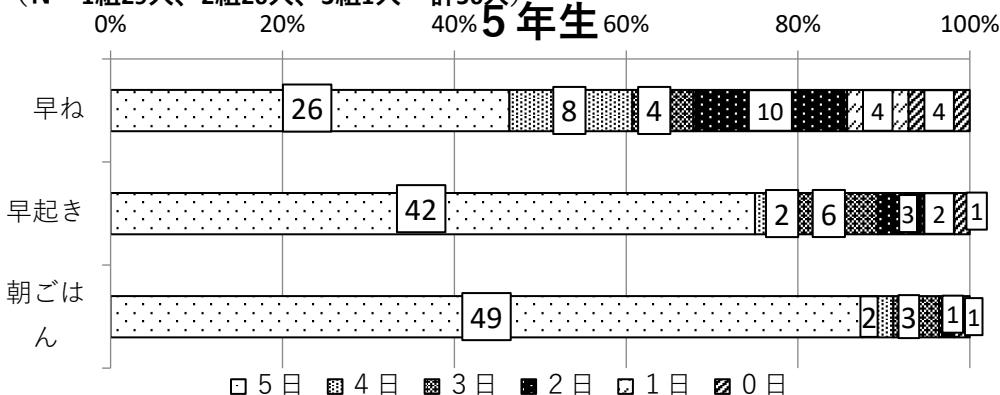
朝ごはん達成率

夏休み 83% → 10月 88%

よくできました。

早ね早起き朝ごはんチェック

(N = 1組29人、2組26人、3組1人 計56人)



<5年生>

早ね達成率

夏休み 39% → 10月 46%

早起き達成率

夏休み 50% → 10月 75%

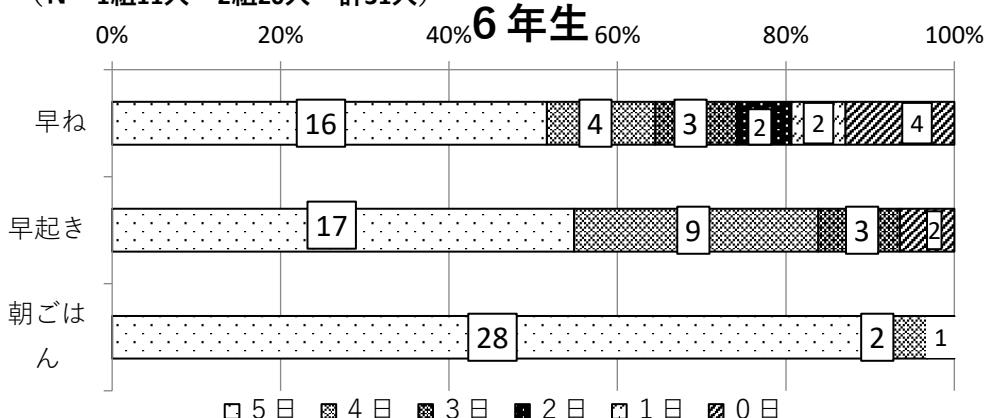
朝ごはん達成率

夏休み 85% → 10月 88%

よくできました。

早ね早起き朝ごはんチェック

(N = 1組11人 2組20人 計31人)



<6年生>

早ね達成率

夏休み 50% → 10月 52%

早起き達成率

夏休み 68% → 10月 55%

朝ごはん達成率

夏休み 84% → 10月 90%



夏休みと比較し、早ね・早起き・朝ごはんすべての達成率があがっている
クラスに「大変」と書かれてあります。
3回分の記録を残すチェックカードを使用しているので、過去の結果を振り
り返り、目標を決めている人も多く見られました。