

保健だより

令和4年11月1日
杉並区立桃井第一小学校
保健室

寒くなってきました



新型コロナウイルス感染症関係による欠席者は、引き続き少ない状態が続いています。ただ、この1か月で急激に季節が変わり、体調が追い付かずに体調不良を訴えて来室する児童もいます。話を聞くと、登校前から体調が万全ではなかったということを聞くことがあります。体調が思わしくない場合には、悪化しないように、無理せずに休養を取ったり、病院を受診して、主治医の助言を受けてから登校したりするなどのご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。

11月保健行事予定

月	日	曜日	検査項目	対象
11	2	水	歯科検診	4・5・6年
11	9	水	口腔保健指導	6年
11	16	水	歯科検診	1・2・3年
11	21	月	小児生活習慣病予防検診	5年希望者 6年希望者(経過観察者等)

2日・16日の歯科検診の日は、朝の歯みがきを忘れずにしてください。
全学年の歯科検診が終了する11月16日以降に、「健康の記録」を返却いたしますので、2学期分の記録をご確認いただき、押印後にまた学校へご提出ください。

5・6年生対象保護者の方へ

～小児生活習慣病予防検診について～

5年生希望児童と、6年生経過観察者・転入者のうち希望する児童を対象に、小児生活習慣病予防検診を11月21日（月）に実施いたします。希望調査用紙のご提出、ありがとうございました。

検診を希望されたご家庭は、スムーズに検査を受けることができるように、当日の検査では血液検査（採血）があることをお子さんに事前に
よくお話しいただきますよう、よろしくお願いいたします。

<就学時健康診断>

10月20日（木）、スムーズな就学に向けて、来年度就学児童を対象に就学時健康診断を実施いたしました。今年度は、昨年度よりは、30人程度少ない約130名の就学児童が本校で健康診断を受けました。

内科・眼科・耳鼻科・歯科については、学校医の先生方に来校していただき実施いたしました。その他にも、視力検査や面接等も行い、無事に終了いたしました。

保健室で就学時健康診断の準備をしていると、来室した子供たちが準備した物品を見て、「これ何？」と聞いてくる子たちに、就学時健康診断があることを伝え、「あー、やったね。」と懐かしそうにしている様子が見られました。

また、4月からの新しい出会いが楽しみです。



秋もしっかり健康を意識した生活を



かんたん さはげ
寒暖の差が激しいので、
いふく きおん ちようせつ
衣服で気温の調節を



しよくよく あき た
食欲の秋だけど、食べすぎに
ちゆうい えいよう
注意して栄養バランスよく



はや ふゆ
かぜの流行りやすい冬に
そな たいりよく
備えて体力をつけておこう



11月の健康に「いい日」



11月は数字の語呂合わせが作りやすいこともあり、「いい」にちなんださまざまな日があります。そこで健康にまつわるものを集めてみました。全部知っていますか？

11/8: いい歯の日

食べたらすぐ歯みがき！むし歯・歯周病を予防

11/9: いい空気→換気の日

寒くてもこまめに換気！感染症予防

11/12: いい皮膚→皮膚の日

冬の冷たくかわいた風は要注意！お手入れを念入りに