

保健だより

令和5年11月1日
 杉並区立桃井第一小学校
 保健室

季節の変わり目、体調管理を

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などによる欠席者は、少し落ち着いてきました。ただ、季節が変わりはじめ、体調不良を訴えて来室する児童や、のどの痛み等を訴えて保健室に来室する児童が増えてきました。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知ることがあります。体調がすぐれない場合には、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	木	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)
11	22	水	歯科検診	1・2・3年
11	29	水	歯科検診	4・5・6年

22日・29日の歯科検診の日は、朝の歯みがきを忘れずに行ってください。
 全学年の歯科検診が終了する11月29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。

11月
 保健目標

よい姿勢で生活しよう

シャキッとサイン

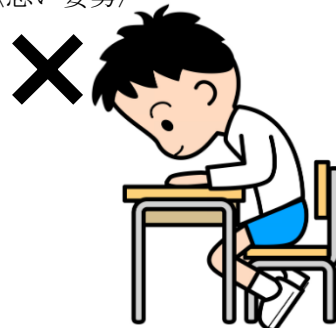
本校では、授業の最初と最後の挨拶の時に、「シャキッとサイン」の号令をかけて、姿勢を注意するようにしています。

〈よい姿勢〉



しっかり 足をゆかにつける
 せすじを のばす
 いすに ふかくこしかける

〈悪い姿勢〉



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2日(木)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26日(木)、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、昨年度と同じくらいの約130名の就学児童が本校で健康診断を受けました。

学校医の先生方にも来校していただいて実施した内科・眼科・耳鼻科・歯科の他に、視力検査や面接等も行い、スムーズな就学になるよう健康診断を実施いたしました。4月の入学式で、元気いっぱいな新1年生に会えることを楽しみにしています。



秋もしっかり健康を意識した生活を



寒暖の差が激しいので、衣服で気温の調節を



食欲の秋だけど、食べすぎに注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に備えて体力をつけておこう