

# 保健だより

令和6年9月30日  
杉並区立桃井第一小学校  
保健室

## モモリンピックに向けて



夏休みが明けてもずっと続いていた暑さですが、ようやく暑さが和らいできました。2学期がスタートしても、まだまだ暑かったため、熱中症指数が高い日が続き、校庭での体育はもちろん、中休みや昼休みに外遊びもできない日が続いていました。

9月下旬より、10月12日のモモリンピックに向けて、各学年練習が始まりました。引き続き、水分補給のための水筒や汗拭きタオルを持参するよう、ご家庭での準備をよろしくお願いいたします。

また、朝晩と日中との温度差に対応できるように、脱ぎ着のしやすい服装にするなどの工夫もしていただければと思います。

10月  
ほけんもくひょう  
保健目標

め

たいせつ

## 目を大切にしよう

### 学校保健委員会

9月26日（木）に、第1回学校保健委員会を開催いたしました。学校保健委員会とは、学校における健康課題を協議し、健康づくりを推進するための組織です。そこで、学校医である、千葉先生(眼科)、山口先生(歯科)、小糸先生(薬剤師)に来校していただき、本校の児童の実態をもとに、指導・助言をいただきました。

小糸先生から、1学期の内科による保健室来室者数が特に6月に多かったことについて、気付いていただいたことから、以下のような助言をいただきました。

山口先生より・・・規則正しい生活が送れていないと自律神経が整わず、体調を崩してしまう。

千葉先生より・・・睡眠が一番大切なので、逆算して夕食や入浴の時間を決めるとよい。また、朝は光を浴びて朝ご飯を食べるようにすることが望ましい。



### 手足口病にご注意ください！

低学年を中心に、手足口病が出ています。手足口病の症状は、発熱と口腔・咽頭粘膜に痛みを伴う水疱ができ、唾液が増え、手足末端、肘、膝、臀部等に水疱が見られるのが特徴です。（潜伏期間：3～6日）



### <計測時の保健指導>

9月3～11日に2学期の計測を行いました。

2学期の計測は、計測と同時に保健指導も行いました。そのため、保健室よりも広い家庭科室で、室内を半分に分けて、男女別に計測と保健指導を同時に行いました。



保健指導の内容は、1～3年生には咀嚼について、4～6年生には歯みがきについての話をしました。1～3年生に実施した保健指導では、弥生時代の食事を再現した写真を見せて、現在との咀嚼回数の違いを伝え、とても驚いた反応をしていました。そして、噛むといことがたくさんあることを伝えました。学校給食では、月に1度「かむかむデー」として、よく噛んで食べるメニューの給食を提供しています。

ご家庭の食事でも、よく噛んで食べるということにも意識をもっていただければと思います。




弥生時代



現代

|      |       |
|------|-------|
| 噛む回数 | 3990回 |
| 食事時間 | 51分   |

|      |      |
|------|------|
| 噛む回数 | 620回 |
| 食事時間 | 11分  |

|   |       |            |      |        |      |      |   |      |
|---|-------|------------|------|--------|------|------|---|------|
| ひ   | み     | こ          | の    | は      | が    | い    | ー | ぜ    |
| 肥満防止  | 味覚の発達 | 言葉の発音がはっきり | 脳の発達 | 歯の病気予防 | がん予防 | 胃腸快調 |   | 全力投球 |
|  |       |            |      |        |      |      |   |      |
| 「よく噛む」8大効果<br>頭文字をとってひみこのはがいーぜ  |       |            |      |        |      |      |   |      |

### 10月保健行事予定

10月24日（木）に就学時健康診断を実施いたします。  
そのため、全学年4時間授業（B時程）となります。

