



令和7年10月7日

豊島区立池袋本町小学校
校長職務代理副校長

栗本 元子
主任養護教諭 松本 麻美

ようやく秋らしくなってきました。朝晩と日中の気温の差が大きく、のどを痛めたりカゼをひいたりしている人が多くみられます。涼しくなるとつい水分補給が少なくなりますが、カゼ予防のためにこまめにのどをうるおしましょう。行事が続きますので、引き続き体調管理に気を付けましょう。



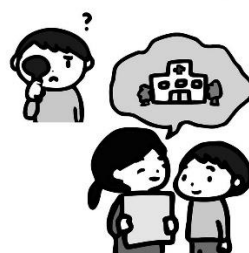
こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう

め みが 見えにくくなったかも…と感じている人はいませんか？

もし視力が気になるようなら、早めに眼科へ行きましょう。

み 見えにくかったら、
がんだ 眼科へ



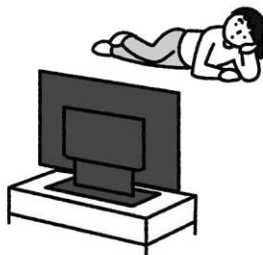
テレビやスマホ、目によくない見方

ちか
近づきすぎ



め きんにく ふたん
目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

ねころ み
寝転んで見る



め たか そろ
目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

くら へや み
暗い部屋で見る



め きんにく かじょう
目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

なが じかん みつづ
長い時間見続ける



じかん み
1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

【保護者の方へお知らせ】

豊島区の治癒証明書が『登校許可証』に変わりました。インフルエンザ、新型コロナウイルス以外の感染症※にかかった場合は、医師に登校許可証を書いていただいて再登校の時に学校へ提出してください。

※水痘(水ぼうそう)、带状疱疹、百日咳、咽頭結膜熱(プール熱)、流行性角結膜炎、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、マイコプラズマ感染症、溶連菌感染症、感染性胃腸炎、ヘルパンギーナ、手足口病 など

◆9月10日(水) 歯みがき指導 持ち物の準備や当日のご参観、ありがとうございました。

低学年：むし歯のこと・第一大臼歯のこと
歯の王様である第一大臼歯について学び、鏡で自分の第一大臼歯を観察しました。

中学年：むし歯のこと・おやつ選び方・フッ素について
一日に摂取する糖の量は、20グラムが目安です。フッ素を使ったら、1時間程度は食べたり飲んだりするのを控えましょう。

高学年：歯肉炎のこと・第二大臼歯のこと
鏡で歯肉に赤くぶよぶよした部分や出血がないか観察しました。また、一番奥にある第二大臼歯は、歯ブラシを横にするとみがきやすくなるとアドバイスがありました。

小学生は大人の歯と子どもの歯が混ざっている
ので、みがきににくいです。おうちでも染め出しで
赤くなったところを思い出して、鏡を見ながら
ていねいにみがきましょう。



◆身体計測でのミニ保健指導を紹介します。

1年生『だいじ だいじ どーこだ?』(作:えんみさきこ)の絵本を読み、プライベートゾーンは自分だけが触れていい特別な部分であること、他人に触られそうになったら「嫌」と言うことを確認しました。

2年生9月9日の『救急の白』にちなんで、日常でよく起こるすりきずや切りきずなどについて自分でできる手当を学びました。

3年生骨の成長と睡眠の関係について、骨は子ども時代にどんどん伸びていくこと、ぐっすり寝ている間に出てくる成長ホルモンが骨の成長にかかわっていることをお話ししました。

4年生スクールカウンセラーから、気持ちにはいい気持ちといやな気持ちがあること、いやな気持ちの時の切り替え方法として深呼吸の仕方を教えていただきました。

5年生『救急の白』にちなんで、目の前で急に人が倒れた時に自分は何ができるかを考えながら、AEDや心臓マッサージについて学びました。

6年生骨密度検査の結果を返し、栄養士の先生方から骨をより強くするための栄養素や生活習慣についてお話しいただきました。

