

# ほけん だより 11月

令和5年10月31日  
多摩市立聖ヶ丘小学校  
校長 高藤 浩

げんきにすごそう! 11月の「いい日」

いい は び 11/8 いい歯の日	いい (日) び 11/9 かんきの日	いい ひら び 11/12 ひふの日
----------------------	------------------------	-----------------------



朝晩を中心に、寒く感じる日が増えてきました。運動会前は、原因のわからないじんましんや、虫刺され、急な発熱の子がよく保健室にきました。最近では、「おなか痛い」「頭が痛い」などの症状を訴える子が増えてきました。多摩市内では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の児童が出ていて、学級閉鎖や学校

閉鎖をした学校もありました。聖ヶ丘小も、インフルエンザが数名出ています。胃腸炎も、保育園や幼稚園に通う弟や妹がかかった、という声も数件ありました。また、都内で警報が出ているのが、プール熱です。咽頭結膜熱という名前で、アデノウイルス由来の学校感染症です。目の充血や目やになどの症状と、39度前後の発熱、のどの痛み等があります。インフルエンザでもコロナでもない高熱で、検査をしたらプール熱、というケースがあるようです。症状が消失してから2日経過するまで出席停止となります。プール熱はアルコール消毒が効かないため、予防するには石けんでの手洗いが中心となります。

これからますます寒くなります。免疫力が落ちていると、感染症にかかりやすくなります。夜はたっぷり寝て、朝ご飯を食べて、体調を整え、免疫力を高めましょう。体調がよくない場合は、無理をせず、ゆっくり休養しましょう。運動会が終わって、今度は音楽会に向けた練習が始まります。行事の多い秋、元気に過ごしてほしいです。

## 11月の健康診断の予定

11月8日(水) 脊柱側弯検診(13:15~)

5年生全員と6年生の経過観察者・転入者等

※欠席者健診は11月15日(水)、14:30~多摩市役所3階にて、保護者同伴での受診となります。



「みがいた→みがけた」にレベルアップを



11月16日(木) 4年生歯科ブラッシング教室(2時間目・3時間目)

歯科校医の横田先生と、歯科衛生士さんが来て、4年生に上手な歯磨きの仕方を教えてください。当日は歯の染め出しをするので、いくつか持ち物があります。4年生にはプリントをお配りしていますので、確認してください。

夏休みに応募していた「歯・口の健康に関する図画ポスターコンクール」に、6名の応募がありました。ありがとうございました。後日参加賞が届きますので、受け取ってください。来年度も開催されます。たくさんの応募をお待ちしています。

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

トイレをきれいに使おう

みんなのトイレみんなできれいに



こんな姿勢していませんか？

正しい姿勢は…

ひじ、ひざを90度につけて、足の裏をつけて



# せぼね 背骨のお話

私たちが人間の背骨は、小さい形の骨が34個くらいつながっています。前や後ろに曲がったり、横に曲がったりすることができます。背骨は重い頭を支えています。背骨の周りの筋肉をしっかりと鍛えないと、姿勢が悪くなってしまいます。姿勢が悪いと、おなかの調子が悪くなったり、背中や腰が痛くなったり、すぐに横になりたくなったりします。毎日しっかり運動したり、よく歩いて筋肉を強くして、丈夫な骨を作りましょう。

- くびのほね 7こ
- むねのほね 12こ
- こしのほね 5こ
- おしりのほね 5こがくっついて
- しっぽのほね 3~5こくらいで、はつきりしない

背中の中の筋肉を鍛えるためには、雑巾がけや布団の上げ下ろし等のお手伝いや、外遊び、鉄棒、うんていなどを毎日続けるといいですよ。