



# ほけんだより



令和6年10月30日  
川崎市立宮崎台小学校  
保健室 No.7

だんだんと日が短くなり、近づく冬を感じます。寒い季節を健康に過ごすポイントとして、汗のケアも大切です。強めな運動や暖房で汗をかいたときにそのままにいませんか。冷たい空気にふれて、思った以上に体が冷えてしまい、結果として体調をくずしてしまうことがあります。汗をかいたらすぐにふき取る、または着替えるようにしましょう。



11月は記念日がたくさんあります。健康に関わるものもいくつかあります。みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。いくつか紹介します。

## 11月1日 いい姿勢の日

「姿勢をよくしましょう」「背中が曲がっているよ」と言われることがあります。

みなさんは正しい姿勢ができていますか？

こんな姿勢になっていませんか？



姿勢を正しくすると  
こんないいことがあります！！

- ☆ 集中力があがります
- ☆ 記憶力があがります
- ☆ 意欲、やる気がでます
- ☆ 視力が悪くなるのを防ぎます
- ☆ 体を支える筋肉がつかます などなど

## 11月8日 いい歯の日

「みがいている」を「みがけている」に

清潔で健康な歯でいるためには、毎日・食後の「いい歯みがき」が欠かせません。さて、私たちのいつもの歯みがき、むし歯や歯周病の主な原因である歯垢（細菌のかたまり）をしっかりと落とせているでしょうか？

歯垢を落とす＝みがけている



11月9日 いい空気の日



寒いけれど、窓を開けて  
空気の通り道をつくろう！

11月10日 いいトイレの日

小さな思いやりでピカピカトイレ

～次に使う人の気持ちを考えよう～

宮崎台小のトイレで  
気になるところ

- ① ペーパーの紙くず  
やしんが床に落ち  
ている
- ② 流し忘れ



トイレトペーパー  
は必要な分だけ使う



ゴミが落ちていな  
いか、汚れていな  
か確認する



なが  
流れたかどうか  
確認する

保護者のみなさんへ



○後期が始まり、今のところ宮崎台小では、感染症の流行は見られていませんが、季節の変わり目で体調をくずしているお子さんもいます。衣服を調節したり、手洗いうがいをしたり睡眠を充分にとったりするなど、健康管理にお気をつけください。特に朝の健康観察は大切です。いつもとお子さんの様子に変化がないか発熱や体調不良等を確認し、学校に送り出していただければと思います。よろしくお願いいたします。

川崎市感染症発生動向調査より（令和6年10月14日～20日）  
報告数が最も多かった疾病 1）手足口病 2）伝染性紅斑 3）感染性胃腸炎

○秋の身体計測が終わりました。身体計測のカードを配付しましたので、ご確認いただき、学校にお戻ください。春の計測値と比較すると、一人ひとり、成長が見られました。

中には、体型を気にしているんだという声も聞こえてきました。大人だけでなく小学生の子どもにも「自分はダイエットが必要かも・・・」「やせたい・・・」などと考えている子はいるようです。太りすぎて肥満になると、将来様々な病気のリスクが上がると言われていますが、小学生でやせすぎてしまうと、体の成長を妨げてしまう、疲れやすくなる、集中力が低下するほか、摂食障害の原因になることもあります。ダイエットが必要かどうかは見た目だけではなく、肥満度指標を参考にしたり、専門家の指導・助言のもとで行うことが必要です。この機会にお子さんと成長について話題にしてみてください。



\*参考文献：「健」「セドック」 許可なくイラストの二次利用はお控えください。