

ほけんだより10月



江戸川区立篠崎第二小学校
令和 8年度 10月号
校長 高橋 宏幸
養護教諭

9月は、雨の日が多くありました。朝に雨が降っていると、外が暗くてなかなか起きられなかったり、なんとなくやる気がでなかったりしていたお子さんもいたと思います。また、この時期は、季節の変わり目で、気温に合わせた衣服の調節が難しいため、体調も崩しやすくなります。近隣の学校では、インフルエンザが流行して、学級閉鎖になっているところもありました。2学期は行事もたくさんあります。気温にあった衣服選びや、下着の着用、その場に応じた着脱できるよう薄いカーディガンを持参するなど、体温調節の工夫をしてみてください。

秋を元気に心地よく過ごすために

秋の夜長



夜ふかしせずに、
睡眠時間を十分に取ろう。

食欲の秋



つつい食べすぎに。
その分、運動しよう。

秋の寒暖差



衣服の調節をこまめに。
汗のしまつを忘れずに。

保護者の方へ

以下の場合、必ず電話又は連絡帳にてお知らせください。ご協力お願いいたします。

お子様の体調について

- 大きなけがや病気があった場合
- 新たにアレルギー症状が出た場合
- その他、気になることや相談したいことがある場合

変更について

- 緊急連絡先（勤務先・電話番号等）の変更があった場合



保健指導をしました！

2学期の発育測定前に保健指導を行いました。

1年生には、9月から始まったフッ化物洗口についてお話ししました。フッ化物洗口は、歯を強くするためのフッ素を溶かした水でぶくぶくうがいをする、簡単なむし歯予防方法であることを確認しました。

5、6年生には、むし歯が出来る原因と予防方法について話しました。歯みがきだけでなく、おやつを食べる時間やむし歯になりにくいおやつ選びについても伝えました。指導後には、「先生の話を聞いて、いつもよりちゃんと歯をみがいたよ！」と話してくれた児童もいて、嬉しい気持ちになりました。ご家庭でも、一生使う歯を大切にするための生活について話し合ってみてください。また、むし歯治療がまだ済んでいない児童は、むし歯が悪化する前に早めに受診するようお願いします。受診後は、治療報告書の提出をお願いいたします。

2～4年生には、座るときの姿勢や、学習時の姿勢についてお話ししました。授業を見に行くと、ノートと目が近かったり、足を組んでいたりとする児童が時々見られます。保健指導後の様子は、良い姿勢で授業を受けるように意識している児童が多くいました。小学生のうちから姿勢の悪い状態を続けていると、視力が低下したり、体が歪んだりしてしまいます。体に影響が出る前に、早めに良い姿勢を意識してもらえたらと思います。ご家庭でも、立っているときだけでなく座っているときの姿勢について、確認してみてください。



10月の保健行事



○ 10月8日（木） 3年生歯科講話について

3年生の児童は、歯科講話終了後にご家庭で2回目の歯の染め出しをしていただきます。

10月8日（木）歯科指導後～19日（月）の間に1回実施し、ワークシートを記入後、20日（火）までに担任へのご提出をお願いします。詳しくは9月11日（金）に配布しました歯磨き指導（染め出し用タブレット）についてのお便りをご確認ください。また、今年度も1年生には毎月歯ブラシを配布しておりますが、歯科指導のある10月は、全校児童にも歯ブラシ1本を配布いたしますのでご家庭でご活用ください。

○ 1年生・4年生希望制 色覚検査について

江戸川区では、1年生と4年生対象に希望制で色覚検査を実施しています。9月16日（水）に、1年生と4年生の保護者には、色覚検査についてのお便りを配布しました。申込書を提出したお子さんは、10月中に色覚検査を行う予定です。検査後には、所見の有無にかかわらず、検査を行ったお子さん全員に結果を配布いたしますので、ご確認をお願いいたします。