

# ほげんだより 11月

NO. 7  
令和6年11月1日  
江戸川区立清新第一小学校  
校長 石橋 悟

長い夏も終わり、冬が近づいてきました。空気が乾燥し始め、感染症の流行する季節です。元気に登校している子が多いですが、保健室の利用も増えてきているように感じます。10月は特に手足口病やマイコプラズマ感染症にかかる児童が多くいました。まずは、自分でできる感染症対策を講じることが大切です。早寝早起きで疲れをしっかりとること、外から帰ったら手を石鹸で洗うこと、咳が出るときはマスクをすることなど、自分も周りの人も守るためにできることを考え、行動できるとよいと思います。

学習発表会に向けて、作品を完成させたり、楽器やセリフの練習を一生懸命に頑張ったりする子供たちの姿がたくさん見えてきています。無意識のうちに頑張りすぎて、心も体も疲れてしまうということもあります。勉強や行事練習を頑張りすぎてしまう皆さんは、「ゆっくり休むこと」も生活の中に取り入れ、めりはりのある生活リズムをつくれるようにしましょう。

11月のほげん目標 心の健康を考えよう

## 最近の保健室の様子！

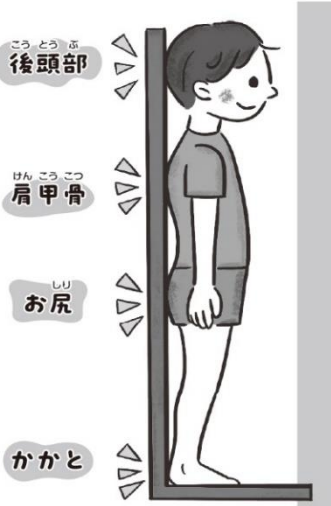
「保健室は体調不良やけがをしたときに行く場所」と思っている人が多いと思います。もちろん正しいのですが、それ以外にも休み時間には、「ちょっと相談！」「カウンセラーの予約がしたい！」「先生聞いて～」「身長計りたい！」「くまのぬいぐるみに会いたい！」などという理由で来室する人もいます。特に背を測る人が増えてきたので、ここで一つ、正しい姿勢について、皆さんに考えてもらえたらと思います。お友達同士で、正しい姿勢を確認しあってみてください。

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間がで  
きるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっ  
ぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁  
につけられなかったりする場合は、姿勢が悪く  
なっているサイン。良い姿勢を意識しよう。  
友達と確認しあってみてね。



後頭部  
肩甲骨  
お尻  
かかと


## 秋・冬は感染症流行の季節 感染対策 できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

**手洗い** 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

**湿度を保つ** 乾燥すると鼻の粘膜のバリア機能が弱まります。

**人混みを避ける** 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



**感染対策はみんなのため**

インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。

## 家を出る前にチェック！

- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



当てはまるものがあたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

### 保健室からのお知らせ

昨年度に引き続き、今年度も5・6年生を対象とした性教育を行うこととなりました。

日時：12月18日(水)4校時(11時25分～) 場所：本校体育館

講師の先生をお招きし、45分間の講演を行います。ぜひ保護者の皆様にもご出席いただければと思います。お子様が5・6年生ではなくてもご出席いただけます。12時10分から30分程度、保護者の方と講師の先生とで座談会も予定しています。詳しくは「ほげんだより12月号」をご参照ください。

### 目の相談会について

日時：12月16日(月)午後1時30分～4時30分 ※一人40分程度  
12月18日(水)午後1時30分～4時30分

場所：江戸川区立小岩小学校

対象：見え方に心配のある 区内の児童

内容：教育的視機能評価、見え方や目と手の協応、運動等に関する評価、面談

アドバイザー：帝京平成大学 人文社会学部 児童学科 教授 田中良広先生

目の相談会への参加のご希望がございましたら、11月6日(水)までに清新第一小学校保健室までご連絡ください。