



ほけんだより11月

令和7年10月31日
江戸川区立鎌田小学校
校長 石渡 靖
養護教諭 清水 愛

11月の保健目標

じょうぶな体づくりをしましょう

じょうぶな体づくりをするために、体を動かすこと(運動)は欠かせません。気温が下がり寒くなる時期こそ、休み時間や体育の時間に体を動かして体を温めてほしいと思います。

先日行った生活習慣アンケートの結果を一部紹介します。体を動かす(運動)項目はこのような結果になっています。体を動かしている人が多いという結果でした。

4. 休み時間は、遊べる時は外遊び(体育館も)をしていますか？

● はい 363
● いいえ 167

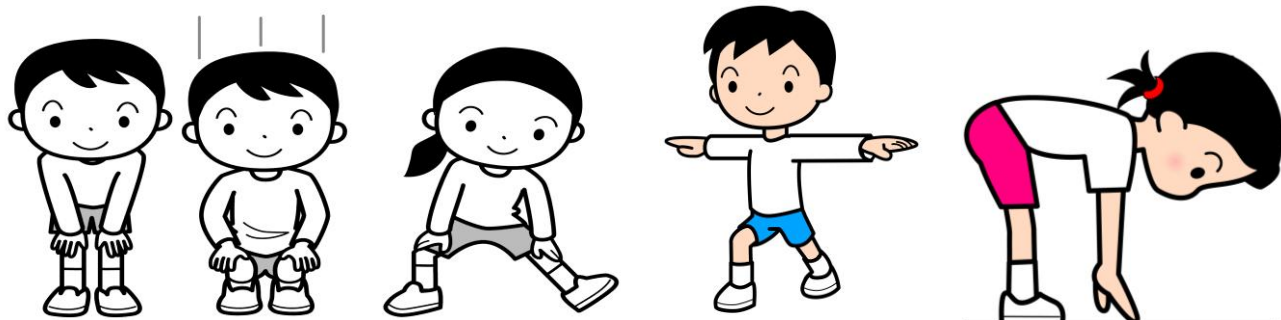


5. 放課後、運動をしていますか？

● はい 359
● いいえ 171



ただ、筋肉が固まっている状態でいきなり体を動かすと、アキレス腱や太ももの裏、ふくらはぎが痛くなる原因になります。けが予防のためにも、アキレス腱を伸ばしたり、太ももの裏やふくらはぎの筋肉をほぐすことを意識していつもより念入りに準備運動ができるとよいです。



がっほけんしつ ようす ～10月保健室の様子～

10月は、「けが 304件」、「体調不良 159件」と4月から10月までで、けがでは一番来室が多いです。

けがが多く起こっている場所は、校庭です。10月は天気が悪い日もあり、足元が滑りやすかったことも原因の一つかもしれません。次いで、教室でのけがも多くありました。話を聞いていると防げたけがもあり、教室での過ごし方について見直せると同じけがを繰り返さずに過ごせるかと思います。

体育館も多くはありませんが、けがが起こっていました。体育館は主に体育でのけがです。マット運動や跳び箱など手をついたときに痛めてしまう人がいました。

体調不良は9月(245件)と比べて減っていますが、これから感染症が流行する時期になります。引き続き、手洗い・うがい、規則正しい生活を心掛けてほしいと思います。

また、マスクを持って来ない人も見受けられます。給食では必ずマスクは使用します。クラスでかぜが流行っている時にも使用します。持ち物の中に入れておいてください。

11月8日は、「いい歯」の日です。

10月から1、2年生も給食後の歯みがきはじまりました。少しずつ様子を見に行っている中で、9月にお話した4つのルールを覚えて真剣にみがけていて素晴らしいです！

ていねいな歯みがきを心掛けて、いい歯を保ちたいですね。

歯みがきは



軽い力で小刻みにみがこう

11月スクールカウンセラー来校日

7日(金)、10日(月)、12日(水)、21日(金)、28(金)

※面談時刻は、9:35～15:55です。

保護者様

～服装について～

冬季になり、教室では暖房を使用しますが、換気を行ったり座席によっては寒く感じたりすることもあるかと思います。室内でも衣服の調節ができるよう、教室内で上衣の着脱ができる服装の工夫等にご協力をお願いいたします。



～生活習慣アンケートについて～

先日は、生活習慣アンケートにご協力いただきありがとうございました。結果につきましては、もうしばらくお待ちください。