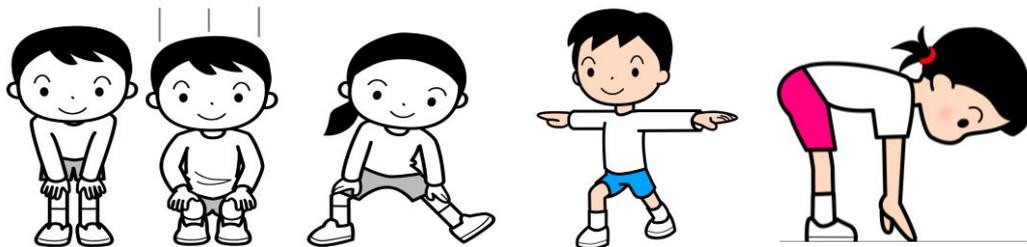


ほけんだより 11月

令和6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

10月は、6年生は体育大会、その他の学年も体育の授業でハードルを跳んだり、走ったりする活動が多くありました。その中で、けがをしたわけではないけれどアキレス腱に痛みがあると訴える人が多かったです。太ももの裏とふくらはぎの筋肉がかたい状態で走ったり跳んだりすることが原因として考えられます。太ももの裏と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ういのです。



これから寒くなるので、けがを予防するためにも体育の前だけではなく、休み時間など体を動かす前に少しでもストレッチをしてみてください。そうすることで体も温まります!

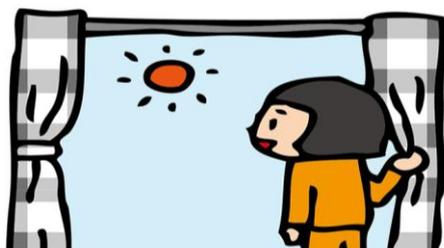
11月の保健目標

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は、元気に過ごすための習慣が大切です。イラストにある4つのことをぜひやってみてください。

冬を元気に過ごすための健康習慣

おひさまの光をあびよう



外でからだをうごかさう



お風呂にゆっくりつかろう



よくかんで食べよう



保健室をきもちよく利用するための
みんなのルール

4月のほけんだよりで、
みなさんをお願いしていたことです。

先生にことわって
から来ましょう
(緊急の場合を除く)

保健室に来た理
由を言葉で伝え
てください

理由
どこで
どんな具合

休養している人
がいるときは静
かにしてください

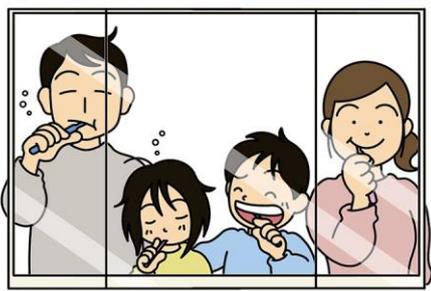
室内の器具を使
うときは声をか
けてください

読んだ本は、も
との場所に戻し
てから教室へ

すり傷は、水道
の水で洗ってか
ら来ましょう

10月は、「けが 279件」、「体調不良 124件」と4月から10月までで二番目に保健室来室が多かったです(一番多かったのは6月です)。その中でも気になったことは、担任の先生へ伝えていない人がいたことです。緊急の場合は仕方ありませんが、事情を説明してから来室することは基本です。伝えることができていない人は、これからも続けてください。できていなかった人は11月から伝えるようにしましょう。

歯みがきしようよ!



11月8日はいい歯の日

11月スクールカウンセラー来校日
8日(金)、11日(月)、22日(金)、25日(月)
※最終面談開始時刻は、15:10~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ひます。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。



一生使う歯を
大切にしましょう!



木を使って歯みがき?

昔の人は、どのように歯をみがいていたと思ひますか? 江戸時代の人たちは、柳や黒文字などの木の枝の端を煮たり、たたいたりして細かくしたもので歯をみがいていました。現在ではさまざまな大きさや形のものがあり、使いやすくなっている歯ブラシ。昔も今も変わらず、歯みがきの大切さは変わりません。ものを食べたあとは、歯みがきを忘れずにしましょう!