家庭数

ほけんだより 11月

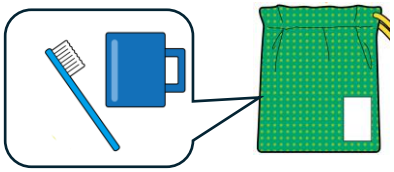
令和８年１０月３０日
江戸川区立東小岩小学校
校　　長　佐々木　恵子
養護教諭　近津　悦子

11月の保健目標　よい姿勢で過ごしましょう



姿勢と集中力は強い結び付きがあります。背筋を伸ばすと、胸や肺が広がり、深い呼吸がしやすくなります。酸素をより多く体に取り込めるので、脳にたくさん酸素が運ばれて、集中力や注意力が上がります。また、スムーズに呼吸ができるので、発声のときに遠くまで通る声が出せます。学習発表会にも活かせそうですね。「背筋を伸ばす」を意識して、効率よく学習を進めましょう。

11月の保健行事

日にち	項目	学年	その他
2日（月）から 6日（金）	歯みがき週間	全学年1組	・歯ブラシ、うがい用コップ、歯ブラシとコップを入れる袋を用意してください。 ※歯みがき剤は使いません。 
9日（月）から 13日（金）		全学年2組	持ち物は上記と同じ。

※11月4日（水）のみ、図書ボランティアの読み聞かせがあるため、
5･6年生は11月4日（水）、3･4年生は11月5日（木）にフッ化物洗口を行います。



実りの秋をいい歯で楽しみましょう

11月8日は「いい歯の日」です。食べ物がおいしいこの季節。「いい歯」でよくかんで食べましょう。



食べ過ぎを防ぐ



むし歯になりにくい



心と体が元気になる





よい歯並びになる



食べ物の味がよくわかる



脳の働きがよくなる

保護者の皆様へ

◆11月5日(木)就学時健康診断の日の下校時刻について

令和9年度に本校入学予定の就学児童対象に就学時健康診断を行うため、4校時授業で、給食後は次のようになります。

●1・2・3・4・6年生…13時10分下校

●5年生…健診の手伝いは係によって終了時刻が異なりますが、14時30分～15時下校予定です。

◆秋の視力検査結果のお知らせについて

欠席者検査が終わり次第、10月の視力検査で、片眼A(1.0)未満のお子さん対象に結果のお知らせを配付します。それをお持ちの上、かかりつけの眼科医にご相談ください。

◆色覚検査について

12月に1・4年生の希望児童を対象に色覚検査を実施します。1・4年生には後日、別紙「色覚検査について」を配付しますので、ご希望の有無をお知らせください。色覚検査の際は、プライバシーに十分配慮し、個別に行いますのでご安心ください。

他学年のお子さんで色覚検査を希望する場合は、個別に連絡帳などでお知らせください。

◆歯ブラシを配付します

11月8日の「いい歯の日」に合わせて、江戸川区歯科医師会より全学年児童に歯ブラシをお配りします。ご家庭でお使いください。



よい姿勢を保つために体幹を強くする遊びをやってみましょう！

〈片足バランス〉

体をまっすぐに保ち、10秒キープ



左右の足で同じようにやってみましょう！

〈手押しずもう〉

手だけで押し合うすもう



足が動いた方が負け。

〈クマ歩き〉

腕を伸ばし、前を向いて進む



ひざは着きません。

「体幹」とは、頭や手足を除いた胴体部分のことを言います。体幹には大きな骨や筋肉が集まっていて、体を支え、手足を動かすときの土台となります。上のイラストのような遊びを取り入れて体幹を強くして、よい姿勢やスポーツの上達、けがの予防に役立てましょう。