

ほげんだまり 11月

令和6年11月1日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木 恵子
養護教諭 岩田 千絵

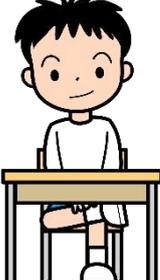
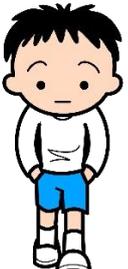
11月保健目標 『よい姿勢で過ごしましょう。』

日に日に気温が下がり、秋の深まりを感じるようになりました。体が寒さに慣れていないこの時期は、気温が下がると風邪をひく人が急に増えます。これからやってくる本格的な冬に備えて、「早寝・早起き・バランスの良い食事」を心がけましょう。11月は展覧会(東小岩アートフェスティバル)があります。みなさんの日ごろの頑張りが作品となり、飾られます。体育館が素敵な美術館のようになるのが楽しみです。



こんな姿勢になっていませんか？

授業中の教室をのぞいてみると、姿勢の悪い人が目につきます。将来、体のどこかが痛くなるかも・・・と心配になってしまいます。勉強する時、食事をする時、立っている時、自分はどんな姿勢をしているかな？

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>一方に体重をかける 背骨が曲がってしまいます。</p>  | <p>机にもたれかかる 内臓が圧迫されて胃や腸の働きが悪くなります。視力も悪くなります。</p>  | <p>そっくり返る 腰に大きな負担がかかります。</p>  |
| <p>ほおづえをつく 歯並びやかみ合わせが悪くなります。</p>  | <p>足をくむ 体の左右のバランスが悪くなります。</p>  | <p>猫背でポケットに手を入れて歩く 肩こり・腰痛の原因になります。転んだ時に、手をつけず、頭や歯を打つ大けがにつながります。</p>  |

姿勢は、成長期の長い時間をかけて作られていきます。大人になってから良い姿勢に変えようと思っても、なかなかできません。骨や筋肉の成長途中にある今こそ、正しい姿勢を習慣づけるようにしましょう。

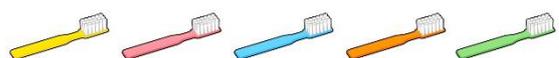
良い姿勢を保つと脳もよく働く！



背筋をピンとして歩くと気持ちも明るく前向きに！



江戸川区学校歯科指導の一環として、江戸川区歯科医師会より全学年に歯ブラシを配付します。今月は2本配布です。





◆色覚検査について

1・4年生の希望者を対象に色覚検査を12月5日（木）授業時間内にて実施いたします。1・4年生には、別紙「色覚検査について」を後日配付しますので希望の有無をお知らせください。また1・4年生以外でも色覚検査は可能です。「色覚検査を受けたことがない」「眼科医から検査指示が出ている」等で検査を希望する場合は、連絡帳で構いませんのでお知らせください。色覚検査を行う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。何かご不明な点がありましたら、保健室（岩田）までご連絡ください。

先天色覚異常について

先天色覚異常は、男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合で見られます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。

本人には自覚のない場合が多く、子どもが検査を受けるまで、保護者もそのことに気づいていない場合が少なくありません。しかし、授業を受けるにあたり、また進路・職業の選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことが大切です。

色覚異常は先天的なものが多いため、診断がつけば、何度も検査を受ける必要はありません。

◆学校感染症 治癒証明書について

江戸川区の小中学校では、学校感染症に罹患したときに治癒証明書の提出をお願いしています（インフルエンザは別用紙のインフルエンザ診断報告書という書式です）。学校HPからダウンロードすることができます。病院によっては費用がかかることもあるそうですが、学校医さんは無料です。なお、江戸川区の決まった様式はありますが、登校可能なことが分かれば、どのような様式であっても構いません。保護者の方のなるべく負担の少ない形でご提出いただけたらと思います。出席停止期間明けの登校時にお子さんに持たせてください。お手数をおかけしますがよろしくお願いいたします。

【証明書が**不要**な感染症】・・・新型コロナ感染症

【証明書が**必要**な感染症】・・・インフルエンザ、溶連菌感染症、感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）、咽頭結膜熱（プール熱）、手足口病、マイコプラズマ肺炎、伝染性紅斑（りんご病）など。

感染症が流行る時期になりました。まだ流行はしてないようですが、インフルエンザや新型コロナ感染症も区内小学校で出始めています。朝の健康観察を引き続きよろしくお願いいたします。

治癒証明書について、ご不明点がありましたら、学校（保健室）までご連絡ください。