

ほけんだより

ひだまり 11月号

令和6年10月31日
江戸川区立大杉東小学校

朝晩冷え込む季節になりました。一日の寒暖差もありますが、日によつての寒暖差も感じられます。日中は半袖で過ごせる日もあれば、長袖一枚では寒く感じる日もあります。脱ぎ着しやすい衣服で体温調節を行えるよう、ご協力お願いいたします。

区内の小中学校では、インフルエンザやマイコプラズマ肺炎、手足口病などで学級閉鎖がでています。本校でも同様の感染症が発生しております。学校では引き続き手洗いの施行や換気の徹底など感染症対策を実施します。ご家庭でもお子様の朝の健康状態等確認していただき、体調不良の際は無理をなさらないようお願いいたします。

11月の保健目標

けがの予防をしましょう。

1. ウォームアップ

筋肉をほぐし、心拍数をあげることで怪我を防ぎます。筋肉や関節を十分に温めてから運動しましょう。

2. 適切な装備

靴など身体に合ったものを使うことももちろんですが、竹馬やGボールなど、適切な方法で使用することも大切です。

5. 適度な休息

疲労が蓄積すると、筋肉や関節の機能が低下し、けがのリスクが高まります。休息日を設け、ストレッチをするなど身体の回復を促しましょう。

安全な運動のために

3. 正しいフォームとテクニック

誤ったフォームで運動を続けると、筋肉や関節に不自然な負担をかける可能性があります。

4. 自分の限界を知る

疲労や過度な運動はけがのリスクを高めます。

竹馬運動会が近付いています。竹馬の竹の長さや足元の装備など今一度ご確認いただき、けがに繋がらないよう気を付けてください。どんな準備をしても運動にはけがが付き物ですが、いくら足にまめができようとも、日々練習する子供たちの姿が輝かしいです。運動会当日、大きなけががないことを祈ります。



トイレ week

11月10日（いいトイレの日）～11月19日（世界トイレの日）

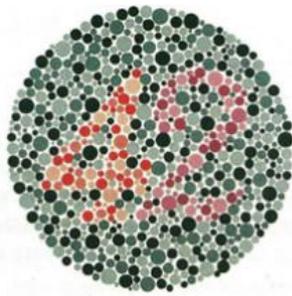
トイレ week は自分の排泄の状態を知り、トイレから健康について考える期間です。

元気であるためには、よく寝て、よく食べて、すっきりとうんちやおしっこをすることが大切です。生きるために欠かせない、排泄・トイレについて、ご家庭でもぜひ話したり考えたりしてみてください。



うんち week

トイレ week に合わせて11月10日～11月16日の一週間で、1～3年生を対象にうんち week を開催します。排便の記録をきっかけに体の状態に関心を持つことを目的として「うんちチェックシート」の記入をします。平日は学校で記入を行います。10日（日）・11日（月）・16日（土）はご家庭で記入のご協力をお願いします。



色覚検査

11月1日～30日、1・4年生と希望者を対象に色覚検査を実施します。検査はプライバシーに配慮し、個別で休み時間や放課後に実施します。また、結果は封をしてお渡しします。受け取りましたら中をご確認いただき、受診の検討をお願いいたします。

就学時健康診断



10月21日（月）に令和7年度に入学する子供たちが就学時健康診断を受けました。来年度の最高学年として、5年生が名札を作成しました。メダル型の名札に色を塗り、入学へのメッセージをひとつひとつに書きました。また、5年生の有志が就学時健康診断に参加し、新1年生と手をつないで誘導を行いました。



よい歯の絵のコンクール表彰

6月に募集したよい歯の絵のコンクールにて、本校の児童2名が賞を受賞しました。

10月21日（月）の児童朝会で表彰を行いました。おめでとうございます。