ほけんだより

12月

令和８年11月25日
江東区立枝川小学校
校　長　宮脇　隆
保　健　室

本格的な冬到来！ 冬を元気に過ごそう　～「見えない疲れ」にご注意を！～



日ごとに寒さを感じる季節になりました。晴れた日は、多くのこどもたちが外で元気よく体を動かしています。現在、本校では、インフルエンザなどの感染症は落ち着いており、病気や体調不良による欠席は少なくなっています。

一方で、保健室には、明らかな熱はないけれど「なんだか頭が痛い‥」「気持ちが悪い‥」と訴え来室する児童が多く見られます。寒暖差による自律神経の乱れや後期前半の「見えない疲れ」、週末の習いごとやお出かけの影響などで睡眠不足・朝食抜きなどが影響しているようです。

ご家庭でも、登校前のお子さんの表情、睡眠時間や食欲など気にかけてあげてください。

「歯の観察カード」結果とまとめ

全校提出率 96.8%！　　ご協力ありがとうございました

ここが赤くなりやすい！3大ポイント



歯の観察で意識してくれたこと



- 低学年（1・2年）
  自分でみがいて、おうちの人と仕上げ磨き
- 中学年（3・4年）
  自分の歯の汚れやすいところを意識して丁寧にみがく
- 高学年（5・6年）
  フロスを使ったり健診へ行くことを積極的に取り組んでいること

保護者の皆様へ　～感染性胃腸炎（ノロウイルス）が心配な季節です！～



毎年 11 月下旬から 12 月にかけて、流行を迎え、保健室でもおう吐や吐き気、腹痛を訴えて来室する児童が増えていきます。

★泡を使って、丁寧に手を洗い、**自分のハンカチ**を持たせてください。

★体調不良時は、無理な登校は、控えましょう。（登校してすぐ、おう吐することもあります!!）

予防４点セットの準備をしてください！　（ハンカチ、ティッシュ、マスク５枚、ビニール袋）

令和９年度のアレルギー調査（今年度はすぐーるで調査）の**回答期限は 12 月１日（火）**です。

★全員回答をお願いします。

学校保健委員会　令和９年１月25日（月）　14時35分～

テーマ　「こどものやる気を引き出す言葉かけ　～コミュニケーション術　ペップトークを通して～」

★参加希望の方は、すぐーるにて、ご回答ください。　　多くの方のご参加をお待ちしております！！



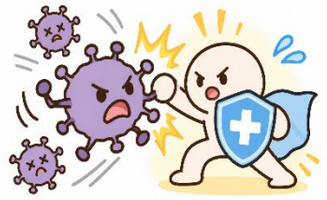
病気に負けないからだをつくろう

「病気に負けないからだ」って、いったいどんなからだのこと？
ぼくみたいに元気なからだってこと？

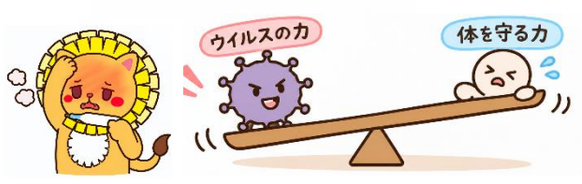
病気に負けないからだというのは、**病気とたたかうからだの力（免疫力）**が「しっかりはたらく」からだのことだよ！

病気にかかるのは、「<u>からだの力（免疫力）</u>」と「<u>ウイルスの力</u>」の<u>バランス</u>がポイントなんだよ。





かぜのウイルスの力は、ウイルスによってちがいます。強い時もあれば、弱い時もあります。私たちのからだの力（免疫力）も同じ。どっちが強くなるかで、かぜをやっつけれられるかどうかが変わるよ。



→かぜをひいてしまう‥



→かぜをひかずげんき！

病気とたたかうからだの力（免疫力）を強くすれば、**「病気に負けないからだ」**になれる！

そのためにみんなができることはどんなことでしょうか？○に入る言葉を考えてみよう！

○○○正しい生活

早ね・早起きをして十分なすいみんをとりましょう。



こたえ：きそく

○○○○○なく食べる

いろんな食材を食べることが大切だよ。食べ物から力をつけよう！



こたえ：すききらい

休み時間は○○であそぶ

ウイルスをやっつける力が強くなります。



こたえ：そと