



# 保健だより

令和8年10月30日  
八王子市立秋葉台小学校  
校長 内藤 彰  
養護教諭 佐藤 麻美子

日に日に風が冷たくなりました。まだ寒さに慣れていないこの時期は、風邪をひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に備えるためにも、風邪に負けない体をつくりましょう。



## 11月の保健目標

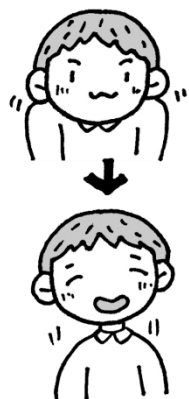
## 姿勢を正しくしよう

寒いとつい背中を丸めてしまいます。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、児童期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期です。強い骨と筋肉を作るためにも、良い姿勢で過ごすことを心がけましょう。背筋ピン！は気持ちがいいばかりでなく、健康にも良い影響を与えます。



## 姿勢をよくするポイント！！

①肩の力をぬく。  
(両肩を持ち上げて  
ストンと落とす)



②おへそに力を  
集中する。



③あごを引き、  
胸をはる。



④頭の上から糸で  
つられている  
意識をする。

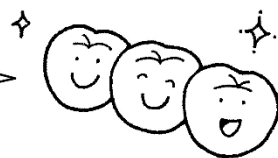


1学期に行いました歯科健診の結果、治療が必要なお子さんには「健康診断結果のお知らせ(歯科)」のプリントをお渡ししました。昨年度に引き続き、治療率向上のために連携校(別所小・別所中)と話し合い、11月に治療済みのお知らせが未提出のご家庭に再配布することになりました。

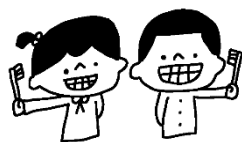
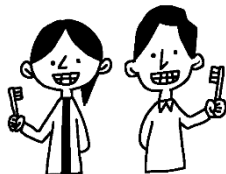
もうすでに治療済みで、結果のお知らせを提出されていない方がいらっしゃいましたら養護教諭までお知らせください。治療済みとして計算したいと思います。

まだ、治療が完了していない人は、お早めに歯科医へ受診をお願いします。う歯は自然治癒ができない疾病ですので、お子様の健康のためにどうぞよろしくお願いいたします。(10月末現在のう歯治療率は、44.1%です)

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



8020運動を知っていますか？ 80歳になっても自分の歯を20本保とうという運動です。年をとっても20本以上の歯があれば、食べることを楽しむことができるそうです。歯を大切に、ずっと楽しく食べられるような「いい歯」でいられるようにしましょう。



### 朝の健康観察をお願いします

朝晩の冷え込みがきびしくなり、日中との寒暖差や前日との寒暖差で体調を崩す人が増えてきました。

朝は何かと忙しいですが、起きてきたとき、食事のとき、支度をしているときなど、いつもと違う様子がないか少し注意してみてください。次の項目を参考にお子さんの健康観察をお願いします。

☐ 朝、すっきり起きたか

☐ 熱はないか

☐ のどの痛みはないか

☐ 顔色はいいか、元気はあるか

☐ 食欲はあるか

☐ 咳や鼻水はでていないか

☐ 腹痛や下痢はないか

☐ 頭痛やのどの痛みはないか



学習発表会も近いので、体調が悪くしゅうはっぴょうかい 悪いときは無理をせず、早めの休息をおねがいします。

【お願い】



感染症から回復し、登校する際には「登校届」をご提出ください

秋葉台小学校ではインフルエンザ等の感染症は今のところまだ流行していません。学校において予防すべき感染症は、学校保健安全法において蔓延防止と予防のために出席停止扱いになります。出席停止期間は欠席扱いになりません。医師から感染のおそれがなく、「登校にさしかえない」との診察をいただくまで、登校を見合わせてください。医師の登校許可が出ましたら、「登校届」に保護者の方が必要事項を記入して学校へ提出してください。

(医師の証明・診断書等は必要ありません。)

※登校届はホームページからダウンロードできます。

こちらから→→→ホームページ⇒配布文書⇒治癒証明書(1)⇒登校届

