ほけんだより



令和８年11月４日　品川区立宮前小学校　養護教諭



11月23日は「勤労感謝の日」。この日は、毎日働いてくれている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。笑顔で言う「ありがとう」は、相手も自分も心が元気になります。今月は100周年を祝う行事や展覧会があります。体調をくずさないよう、気を付けて元気に過ごしましょう！

11月の保健目標　正しい姿勢ですごそう

11月8日は“いい歯の日“、11月26日は”いい風呂の日“というように、11月は様々な”いい○○の日“があります。11月１日は”いい姿勢の日”ということで、今月は姿勢を意識して過ごしてみましょう！

姿勢を確認しよう！

後頭部　肩甲骨　お尻　かかとを

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。
友だちと確認しあってみてね。



～歯の形にあった　歯みがきをしよう～

10月８日(木)、学校歯科医の権先生をお招きして、3年生が歯みがきの学習をしました。“歯と歯の間は縦みがき”“歯と歯茎の間は横みがき”“歯の表面はグルグルみがき”と三つのみがき方を学びました。また、「シャカシャカと音をたてないように優しくみがくと良いんだって！」と、権先生に個別に質問したこと教えてくれる児童もいました。毎日の歯みがきに生かしてほしいと思います。

保護者の皆様、歯ブラシ等のご準備ありがとうございました。





保護者の方へ

＊感染症の流行に、より警戒する時期になりました。

近隣の学校でインフルエンザが流行しています。学校でも感染症予防に気を付けて参りますが、ご家庭でも「うつさない・うつらない」対策をよろしくお願いいたします。

＊色覚検査を行います。

学校における色覚検査は定期健康診断において必須項目ではありません。しかし、児童が自身の色覚の特性を知らないまま進学や就職等で不利益を受けることがないよう、品川区では原則4年生を対象に検査を行っています。4年生の保護者の方々には後日申込書を配布する予定ですが、他の学年でも希望される方は連絡帳などでご連絡ください。

＊ほけんだよりは、令和9年1月よりホームページ掲載のみとなる予定です。ペーパーレスの取組に、ご理解とご協力をお願いいたします。