

ほけんだよい

令和8年(2026年)10月30日
札幌市立あやめ野小学校
保健室発行

雪のたよりが聞かれるようになりました。学校でも暖房が入り、暖かい教室で学習が行われています。そんな中、半そでや半ズボンで過ごす子どもたちがいることに驚いています。今年はインフルエンザの流行が早く、市内の多くの学校で学級・学年閉鎖を行っています。これから学習発表会の練習も本番を迎えます。体温調節が可能な、脱ぎ着できる服装で登校する、換気をする、手洗いうがいをする、十分な睡眠と栄養をしっかりとる、咳が出るときにはマスクをする（咳エチケット）などの感染症予防が必要です。ご家庭でも声を掛けていただけたらと思います。

コンディションを整える換気のカ

感染症を予防する



空気中にたどようウイルスや細菌を室内から追い出し感染リスクを減少させます。

集中力を保つ



二酸化炭素が室内にたまと眠気を感じやすくなります。換気で二酸化炭素を外へ逃がしましょう。

数分間の換気で部屋の空気は入れ替わります。30分に1回を目安に換気をしましょう。学校では1時間の勉強ごとに窓とドアを開けるとよいですね。

11月の保健行事



11月2日(月) — 就学時健康診断 来年度入学する1年生が健康診断を受けます

11月8日は「いい歯の日」です。歯の健康について考える日です。

* 歯の健康のために *



- よくかんで食べましょう。
- 甘い物ばかり飲んだり食べたりはやめましょう。



- だらだら食いはやめましょう。
- 食後・寝る前に歯みがきをしましょう。
- 定期的に歯医者さんで歯の様子を診てもらいましょう。



※スポーツ飲料は糖分が多いため、日中常に飲むことは、むし歯の原因になると言われています。

* よくかむと

いいことがありますよ*

むし歯を予防します。 脳がよく働きます。



消化を助けます。 肥満を防ぎます。



★むし歯は自然には治らない病気です。

むし歯がある時には、痛くなる前に治療することが大切です。



11月1日はよい姿勢の日

★よい姿勢は★



●代謝が上がる

●かっこよく見える

●集中力が上がる

●運動能力が上がる



正しい座り方

- ・背中まっすぐ
- ・顔と机-手のひら 2 個分
- ・机と体-こぶし 1 個分
- ・体といす-こぶし 1 個分

保健指導(いのちの学習)の振り返りをご紹介します

1年生—なぜパンツをはくの？

●家族みんなの気持ちが分かった。プライベートゾーンを大切にすること。みんなの命が大切なことを伝えたい。●パンツをはく大切さが分かった。命のもとを作るところを蹴ったりたたいたりしない。●おしりを前から後ろにふく。やさしく洗ってきれいに保つ。お風呂の床に座らない。プライベートゾーンは他の人に見せない、さわらせないことが分かった。がんばりたい。●自分の命を大切にすることが分かった。●家族が自分を大切にしてくれていることが分かった。家族を大切にしたい。



4年生—大人にちかづくわたしたち 命のはじまり

●体の成長のことがたくさん分かった。わたしが奇跡で生まれたことが分かった。思春期のこともたくさん分かりました。●お母さんお父さん先祖がいなければ、ぼくたちは生きていないということが分かった。一人の命が大切なことが分かった。●お母さんだけじゃなくてお父さんも赤ちゃんを生むのに大切だと分かった。●自分が 3 億の中から選ばれた 1 人なのがすごいと思った。●赤ちゃんがお腹の中でもすごく守られててすごいと思った。●家の人や自分、友だちの命は全部大事だと分かった。



2年生—おへそのひみつ

●ママとつながっていたんだと初めて知りました。ママとの思い出だと思ってなんか安心しました。へその緒はいらないものも、もらってくれるんだって知りました。パパが楽しみにしていたことを知りました。●卵から生まれる生きものはおへそがないことが分かった。へその緒で栄養や空気を送っているのが分かった。へその緒が大切だと分かった。●分かったことはお母さんとつながっていたこと。思ったことはおへそのひみつはいっぱいあること。おへそのことをいっぱい知れてうれしい。●おへそがある子は赤ちゃんで生まれる。へその緒はお母さんと赤ちゃんをつなぐ。胎盤から空気や栄養をもらう。卵で生まれるのはおへそのない動物、魚。胎盤、へその緒があるから赤ちゃんがお腹の中でも生きれるのがすごい。

