



保護者のみなさまへ

ほけんだより 9月

令和6年9月24日
世田谷区立松沢小学校
校長 寺崎 晶子
養護 教諭

2学期が始まって、早くも一カ月が経とうとしています。日中は暑いものの、朝夕は少し秋らしくなってきました。運動会の練習も少しずつ始まっています。早寝・早起きを心がけ、朝ご飯を食べて、毎日元気に過ごせよう、ご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。



【9月の感染症情報】

9月18日現在

- 新型コロナウイルス感染症 1名
- インフルエンザ 1名
- 感染性胃腸炎 1名
- マイコプラズマ感染症 13名
- 水痘（水ぼうそう）1名
- 流行性角結膜円 1名

風邪症状でお休みする人が増えています。お休みする人の中には、発熱・咳が1週間ほど続き、マイコプラズマ感染症だったということが多く聞かれます。朝の健康観察・検温をしていただき、いつもと違う体調とを感じる際は、無理せず、自宅でお休みするようにお願いいたします。

マイコプラズマ感染症とは・・・

発熱や全身の倦怠感、頭痛、せきなどの症状がみられます（せきは少し遅れて始まることもあります）。せきは熱が下がった後も長期にわたって（3～4週間）続くのが特徴です。マイコプラズマ肺炎に感染した人の多くは気管支炎で済み、軽い症状が続きます（一般に、小児の方が軽症で済むと言われています）が、一部の人は肺炎となったり、重症化したりすることもあります。

うさ松について

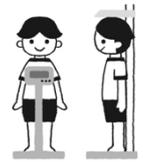
夏休み中に取り組んだ「夏休みの健康のめあて」カード。自分に合った健康のめあてを考え、意識しながら過ごしていたことが伝わっていきました。浴衣のうさ松も丁寧に色塗りしてあったので、特によかったものを厳選して（厳選してもこんなにたくさんでした！）、今月のほけんだよりを彩ります。※ホームページではカラーで見ることができますのでぜひご覧ください。

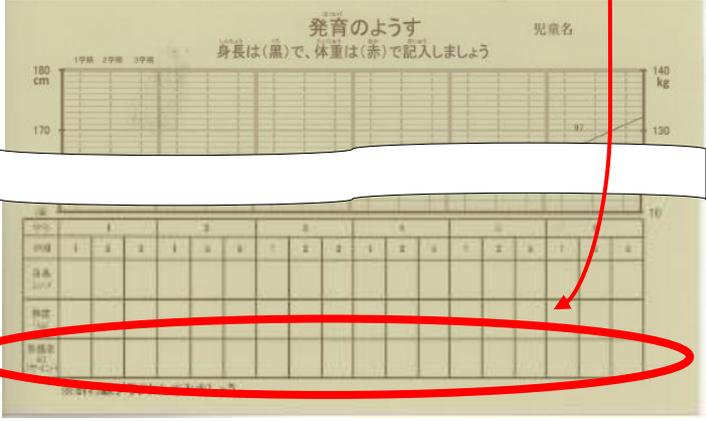




定期健康診断結果・けんこうカード返却について

9月に2学期の発育測定を実施しました。7月のほけんだよりでお知らせしていた通り、下記のように「定期健康診断の記録」と9月の発育測定の結果を一緒にお返しいたします。1年生のみ返却方法が異なりますので、該当学年の欄をご確認ください。



	1年生 ※カード様式変更のため	2～6年生
「定期健康診断の記録」	用紙のみ、個人情報ファイルに入れて配布します。結果をご確認いただき、必要に応じて自宅で保管してください。	けんこうカードの見開き左側に貼って返却します。結果をご確認いただき、児童氏名の隣に、 保護者印（またはサイン） をお願いいたします。 
けんこうカード		2学期の発育測定の結果をお知らせします。ご家庭でお子さんの成長を確認していただき、結果が記入してある2学期の欄の下に、 押印（またはサイン） をして、 <u>9月30日（月）</u> までに担任へご提出ください。 





保健指導を行いました

2学期の発育測定の際に、全学年に保健指導を実施しました。学年ごとにテーマを決めて養護教諭が話をしました。各学年のテーマや内容を紹介します。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

1年生「プライベートゾーン」

絵本「おしえてくもん」をもとにプライベートゾーンについて考えました。プライベートゾーンは体の内側とつながっている自分だけの大事な場所です。だから普段下着や水着を着て守っているということを話しました。プライベートゾーンに限らず、自分の体や心を大切に思い、行動できる力を育てていきたいと思います。

2年生「うんちでできるけんこうチェック」

「うんち」と聞いてどんなイメージか子供たち聞くと、『汚い』『くさい』とよくないイメージのよう…。でも体にとっては、なくてはならないもの！ということで、食べ物からうんちになるまでの道のり、うんちの種類、元気なうんちの見分け方、便秘について学びました。学校だと様々な理由で我慢している子どもたちが多いようです。「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」のリズムが整うと、1日スッキリした気持ちで過ごせることをみんなで確認しました。

うんちのしゅるい

バナナうんち	カチカチうんち	ココロうんち
かたすぎず、やわらかすぎず楽にスルツと出る	黒っぽい茶色で、かため便秘かも	ウサギのようなうんち ストレスかも

うんちのしゅるい

ネットリうんち	ドロドロうんち	水うんち
黒っぽい茶色でネットリ、にくばかりで野菜不足	おなかのちょう子ががわるいかも病院へ行こう！	体の水が不足 すぐに病院でみてもらおう！

3年生「災害に備える」

各地の自然災害による被害が連日報道されており、子供たちにとっても災害は他人事ではないと感じているようです。やはり大切なのは事前の準備です。災害が起こった時の家族での待ち合わせ場所、防災バックの場所や内容をお家の人と確認するよう伝えました。ご家庭でも話題にしていただけたらと思います。





4年生「多様な性」

4年生の保健学習で行われている「心の成長」について、授業の中では説明し切れなかった「性別、性的指向」「ジェンダー」「LGBTQ+」について話をしました。男らしさ、女らしさよりも「自分らしさ」を大切に、それによって他者の「その人らしさ」も大切に思える気持ちを育てていきたいと考えています。

5年生「姿勢」

悪い姿勢でいると首肩はもちろん、眼やあご、便秘、疲れやすさなど体や心にたくさんの影響が出てしまうことを話しました。椅子に座っている時の正しい姿勢のポイント「グー・ペタ・ピン」をやってみると「足が床につかない！」「姿勢を保つのが疲れる！」と言う声が多数。自分の体に合った椅子選びや、姿勢を支える体幹の大切さを実感できました。

6年生「すいみん探検隊」

全クラスに睡眠についてアンケートを取ってみました。今回は、睡眠の中でも骨に焦点を当て、骨のどこが伸びるか、子どもと大人の骨の違いについて話をしました。寝ている間にたっぷり出る成長ホルモン。『寝る子は育つ』ということわざは、医学的に見ても本当だということを確認しました。睡眠は骨以外にも、体・脳・情緒面・・・様々なことにとってとても大切です。成長期の子どものたちだからこそ、9～12時間程の睡眠時間を確保できたらいいなと思っています。

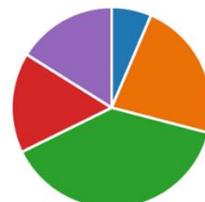
あるクラスのアンケート結果

クラスによって、結果が様々でした。予想していたよりも、10時までに就寝している児童も多く、時間をうまくやりくりしている様子でした。

1. 昨日何時に寝ましたか？

詳細

● 9時まで	2
● 9時～10時	7
● 10時から11時	12
● 11時から12時	5
● 12時以降	5



くすのき学級、きはだ学級「歯科」

歯科といえばむしばに注目しがちですが、口腔における課題はそれだけではありません。くすのき学級1～3年では「6歳臼歯」、くすのき学級4～6年ときははだ学級では「歯肉炎」について話しました。いずれにしても大切なのは歯磨きです。乳歯から永久歯に生え変わる小学生の口腔内は日々変化します。歯磨きの際に鏡で自分の口の中を確認する習慣をつけられると良いですね。

