

# ほけんだより 11月

令和7(2025)年度

枚方第二小学校  
保健室

朝はすいぶん寒くなり、あっという間に冬ですね。インフルエンザが流行し、学級閉鎖をするクラスもありましたが、今は少し落ち着いています。11月は校外学習や修学旅行などの行事があり、元気に参加できるように、手洗いや早く寝ること、いつもと調子がちがうなと思う時はマスクをするようにしてくださいね。

## 11/4 がっこうほけんいいんかい 学校保健委員会をおこないました

### 学校保健委員会ってなに？

●学校医の先生や学校の先生、おうちの人みんなで枚二小の保健について考える会です。

### —どんな話をしたの？

#### 1、今年(ことし)の健康診断(けんこうしんだん)の結果(けつか)について

○視力(しりょく)は、4・5・6年生(ねんせい)の半分以上(はんぶんいじょう)が1.0(A.A)未満(みまん)、6年生(ねんせい)の

3割(わり)でめがね(めがね)をかけている。

○むし歯(むしは)のある人(ひと)は、全国(ぜんこく)と比べてもかなり少ない(すく)。学年(がくねん)でみると、4年生(ねんせい)が1番(ばん)むし歯(むしは)のある人(ひと)が多い(おおい)。⇒乳歯(にゅうし)と永久歯(えいきゅうし)が混ざ(ま)っていてみがきににくむし歯(むしは)になりやすいから(歯医者さん(はいしやさん)より)



#### 2、昨年度(さくねんど) (令和6年度(れいわねんど)) のけが(けが)について

○10月(がつ)と1月(がつ)にけが(けが)で病院(びょういん)に行く人(ひと)が多く(おおい)、教室(きょうしつ)でのけが(けが)や木曜日(もくようび)にけが(けが)をすることが多かった(おおい)。

#### 3、学校環境衛生検査結果(がっこうかんきょうえいせいけんさけつか) (学校薬剤師(がっこうやくざいし)の先生(せんせい)より)

○5・6月(がつ)に水質(すいしつ)や教室(きょうしつ)の空気(くうき)の検査(けんさ)をしています。どれも良好(りょうこう)でした。

○今年度(ことねんど)より教室(きょうしつ)の気流(きりゅう)を測(はか)る検査(けんさ)が増え(ふ)ました。廊下側(ろうかがわ)20cm、窓側(まどがわ)20cm対角線(たいかくせん)上に、上(うへ)の窓(まど)とドア(ドア)など上(うへ)から下(した)に空気(くうき)が流(なが)れるように換気(かんき)しましょう。

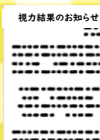


#### 4、質疑応答(しつぎおうとう)

Q. 肥満(ひまん)ややせすぎ(ややせすぎ)ている人(ひと)、身長(しんちょう)がとても低(ひく)い人(ひと)に対して、お知らせ(しらせ)等は(など)していますか？

A. 肥満(ひまん)ややせすぎ(ややせすぎ)については、校医(こうい)さんから受診(じゆしん)をすすめられることはないのですが、身長(しんちょう)がとても低(ひく)く、気(き)になる人(ひと)については、12月(がつ)の個人懇談(こじんこんだん)でお知らせ(しらせ)する予定です。

全クラス(ぜんクラス)の視力測定(しりょくそくてい)と4年生(ねんせい)の色覚検査(しきかくけんさ)が終わ(お)りました。視力(しりょく)が両目(りやうめ)とも「A(1.0以上)」以外の人(ひと)には結果(けつか)のお知らせ(しらせ)を渡(わた)しています。お知らせ(しらせ)をもらっている人(ひと)は、必ず(かならず)おうちの人(ひと)に渡(わた)してください。めがね(めがね)を忘れていたり、休(やす)んでいてまだ測定(そくてい)できていない人(ひと)は、休み時間(やすみじかん)に保健室(ほけんしつ)に来て(き)てください。



# 11月のいい〇〇の日<sup>ひ</sup>ななんだ？

11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。



数字の「1」が背筋をのばした姿に見えるので  
いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。  
教室のいすや机の高さが自分に合っていないかったら、  
先生に言ってかえてもらいましょう！



「いい（11）は（8）」から  
歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。  
歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を  
意識してみがきましょう！



「いい（11）ト（10）イレ」から  
トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。  
よごれたらふく、流し忘れないなど  
みんなが快適になる使い方を心がけましょう！



「いい（11）ふろ（26）」から  
入浴習慣を広めることを目的とした記念日。  
お風呂に入って清潔にすることやからだが温まることで  
免疫力（体の中の戦う力）もアップ↑



いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全  
身の血行や、脳の働きが良くなります。  
そのため集中力や記憶力も上がって、  
勉強がはかどります。授業中や勉強中  
も姿勢を意識しましょう。

