# ほけんだより



令和８年１０月３０日
羽村市立武蔵野小学校
保　　健　　室



日中は暖かい日もありますが、少しずつ季節の移り変わりを感じる頃となりました。

１０月は、校内でも手足口病やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などがみられました。これからの季節は、感染症の流行にも注意が必要です。引き続き、手洗いを心掛けるとともに、十分な睡眠やバランスのよい食事など、規則正しい生活にご配慮ください。

１１月は、いよいよ音楽会があります。子供たちが練習の成果を発揮し、元気に当日を迎えられるよう、ご家庭でも生活リズムを整え、日々の体調管理にご協力をお願いいたします。

## 感染症対策は手洗いから！



これからの季節は、インフルエンザや感染性胃腸炎など、様々な感染症が流行しやすくなります。

感染症を予防するためには、こまめな手洗いが大切です。指先や指の間、手首なども丁寧に洗いましょう。また、洗った後は清潔なハンカチやタオルでしっかりと手をふくことも大切です。手荒れを防ぐことにもつながります。

お子さんが毎日清潔なハンカチやタオルを持参できるよう、ご家庭でもご確認をお願いいしします。

### １１月８日は（いい歯の日）歯を大切にするために！



●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、小刻みに動かすのがポイントです。

●よく噛んで食べる

噛むことで唾液がたくさん分泌されます。唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。




●食生活に気を付ける

歯ごたえのある食材がおすすめです。

●歯の定期健診を受ける



## １０月の身体測定の結果より　（平均値になります。）

| | 身長（cm） | | | | 体重（kg） | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 男子 | | 女子 | | 男子 | | 女子 | |
| | 10月 | 4月 | 10月 | 4月 | 10月 | 4月 | 10月 | 4月 |
| 1年生 | 120.8 | 117.8 | 120.4 | 117.7 | 22.7 | 21.6 | 23.1 | 22.1 |
| 2年生 | 125.5 | 123.1 | 125.4 | 122.4 | 25.2 | 23.8 | 25.5 | 23.7 |
| 3年生 | 131.4 | 128.6 | 130.2 | 127.2 | 30 | 28.1 | 27.8 | 26.1 |
| 4年生 | 137.7 | 135 | 137.2 | 133.6 | 35.2 | 32.4 | 33 | 31.2 |
| 5年生 | 141.9 | 138.1 | 145.3 | 142.7 | 38.5 | 35.6 | 38.2 | 36.5 |
| 6年生 | 149.6 | 145.4 | 151 | 147.9 | 42.5 | 39.4 | 42.5 | 40.4 |

１０月に身体測定を行いました。結果の用紙を御覧いただいたと思います。お子さんの成長の様子はいかがでしたか。どの子も４月から比べると大きく成長しました。靴や上履きや体育着等のサイズもご確認ください。

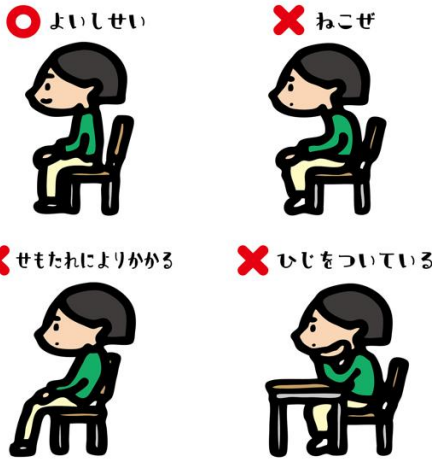


## 『姿勢チェックリスト』

座っているときの、姿勢をチェックしてみてください。

□背中が丸まっていない【ピン】
□背もたれによりかかっていない【グー】
□足の裏が床についている【ペタ】
□肘をついていない




正しい姿勢は、学習するときだけでなく、食事や家庭で過ごすときにも大切です。ご家庭でもお子さんと一緒に座る姿勢を見直してみてください。長い時間同じ姿勢を続けず、ときどき体を動かすことも必要です。

**１１月の保健目標　姿勢に気をつけよう**