ほけんだより



令和８年 10 月 30 日
江東区立数矢小学校
校　長
養護教諭



11月７日は『立冬』といって、暦の上では冬の始まりです。朝晩の冷え込みが強くなってきたり、木の葉の色が変わってきたり、季節の変化を感じますね。みなさんの体も季節の変化についていこうと頑張っているので、疲れやすくなっています。睡眠・栄養・運動のバランスが整った生活を心がけ、かぜをひかないように気を付けましょう。

よい姿勢で過ごそう！

児童写真のため、掲載していません。

児童写真のため、掲載していません。

数字の１は背筋を伸ばしたよい姿勢に見えることから、11月１日は『よい姿勢の日』だそうです。

スマートフォンやタブレットを使うとき、みなさんはついつい前かがみ姿勢になっていませんか？ 前かがみ姿勢だと首がまっすぐになりすぎて大きな負担がかかり、首や背中に痛みが出ることがあります。また、姿勢が悪い状態が長く続くと、筋肉や関節に力が入って肩こりや腰痛の原因になったり、脳の血流が悪くなって集中力が落ちたりします。

日頃からよい姿勢を心がけ、休憩時間にはストレッチをして体をほぐすのがおすすめです。

６年生と先生が体のゆがみチェックに挑戦！
目をつぶって３０秒足踏みすると、スタート地点から前や横に動いてしまいました。今からよい姿勢を心がけて、体のゆがみを防ぎましょう。

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です。隙間に手がすっと入ったり、頑張らないと頭、背中、お尻、かかとが壁に付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です。みなさんはどうでしょうか？友だちと確認し合ってみてね。

おうちの方へ



日頃より学校保健にご協力いただきありがとうございます。

最近、頭痛や吐き気、倦怠感を訴えて保健室へ来るお子さんが増えています。天気が悪い日は特に体調不良での来室が多い傾向にあります。お迎えのご協力ありがとうございます。

保護者の皆様は『気象病』をご存じでしょうか？　気象病とは、気圧や気温、湿度などが変化することによって起こる体調不良の総称です。天候が体調に影響しているとの調査研究からこの名前がつきました。気圧の変化を感じ取った内耳（耳の一部）が自律神経のバランスを崩し、体調不良を誘発するそうです。保護者の皆様の中にも、気象病の方がいらっしゃるかもしれませんね。子どもはまだまだ内耳が成長途中なので、大人よりも影響を受けやすいといわれています。主な症状は頭痛、倦怠感、吐き気、腹痛、首や肩のこりの他メンタル不調が起こることもあるようです。

気象病は、自律神経を整えて耳周りの血流をよくしておくことで、ある程度予防できます。

★気象病の予防方法★
・規則正しい生活を心がける。
・お風呂では湯船に浸かって体を温める。
・耳周りをマッサージして血流をよくする。



季節の変わり目は大人も子どもも体調を崩しやすい時期です。また、集団生活は大人が思っている以上に疲れるようです。お子さんの体調管理を引き続きよろしくお願いいたします。

健康委員会でぬきうちチェックを行いました！

児童写真のため、掲載していません。

９月末～10月にかけて、健康委員会が各学級を回り、ぬきうち衛生チェックを行いました。チェック項目は、ハンカチ・ティッシュを身に付けているか、爪を短く切りそろえているか、です。写真はチェック中の健康委員の様子です。委員同士で協力して取り組んでいました。

集計した結果は下の表のとおりです。それぞれの項目で100%を達成できた学級が複数ありました。また、パーフェクト達成率第１位は６年３組の96.2%でした。さすが６年生ですね。

ぬきうちチェック結果（全校）			
ハンカチ	ティッシュ	爪	パーフェクト
79.6%	77.0%	88.9%	67.2%

これから感染症が流行する時期を迎えると、いつも以上に手洗いや咳エチケットが大切になってきます。ご家庭でもぜひお子さんへお声掛けいただけますと幸いです。

児童写真のため、掲載していません。