



ほけんだより

令和5年10月20日
港区立御田小学校
校長 齋藤 恵
主任養護教諭 水口麻衣子

暑さが和らぎ、過ごしやすい気候になりました。朝晩と日中の気温差で体調を崩しやすい時期でもあります。羽織るものなど、簡単に着脱できるもので体温調節ができると良いかと思います。

また、本校ではインフルエンザにり患している児童が数名出ています。学校では、手洗い、うがい、換気を行いながら感染症予防を行っています。ご家庭でもお子さんの様子に気を配っていただき、朝から体調が優れない場合は、ご家庭でゆっくり休養できるようにご配慮ください。

学校保健委員会について

9月に学校医の先生方にお越しいたいただき、学校保健委員会を開催いたしました。

河野内科校医からはがんの予防について、山内眼科校医からは小児に多い眼科疾患について、林耳鼻科校医からは鼻血について、山中歯科校医からは本校の児童の口腔内の様子と間食について、青木学校薬剤師からは学校薬剤師のお仕事について、お話しいただきました。

学校保健委員会は年に1回行っております。学校医の先生方のお話を聞ける貴重な時間ですので、来年度も多くの保護者の方にご参加いただけたらと思います。

今年度ご参加いただいた保護者の方にはこの場をお借りしてお礼申し上げます。

健康生活頑張り週間について

今年度は10月23日（月）～10月27日（金）を「健康生活頑張り週間」とし、生活習慣を振り返る期間を設定しました。

本日、お子さんに「健康生活がんばりカード」を配布しましたので、ご家庭で目標就寝時刻とメディアのルールを話し合い、カードに記入をお願いします。毎日お子さんとチェックをつけ、10月30日（月）に担任へご提出ください。

先日の学校保健委員会で、河野内科校医のお話の中に、がんの予防には「適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠などの生活習慣が基本的に大切であり、6～13歳の睡眠時間は9～11時間が望ましいとのお話がありました。

子供たちの健やかな体づくりのためには、規則正しい生活習慣づくりが必要です。

早寝・早起き、朝ごはんのリズムを振り返り、自分なりの目標を設定し、よりよい生活習慣を意識して生活してみたいかがでしょうか。