



令和7年 10月2日

板橋区立金沢小学校

校長 神保 幸次郎

養護教諭 佐山 明日美

藤村 彩夏

朝晩を中心に涼しさを感じられるようになりました。この時季は、1日の中で寒暖差が大きくなるのが特徴です。衣服を夏物から秋冬物に切り替える目安は25℃といわれています。25℃を下回る日は、長袖のシャツやカーディガンを用意しておくとう安心です。脱ぎ着しやすい服装にして、自分で調節できるようにしましょう。

また、今週の土曜日は運動発表会があります。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、体調万全で本番を迎えられるようにしましょう！



◆ 10月の保健目標 ◆

目の健康を考えよう

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ



もうすぐ運動発表会！！

今週の土曜日はよいよ運動発表会です。

準備万全で迎えられるようにしましょう。

また、当日はケガに気を付けましょう。



★運動発表会中にケガをしたり、体調が悪くなったりしたら、近くににいる先生に伝えましょう。
★救護テントには、保健室の先生もいます！



10月10日は



保護者様へ

当日は、ご家庭での朝の健康観察を必ず行うようお願いいたします。

運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切っていますか？
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。

前日はよく寝ましたか？
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

朝食は食べましたか？
体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

準備運動はしましたか？
急に体を動かすとケガをしやすくなります。



✿学校保健委員会がありました✿

9/4（木）に、学校保健委員会を実施しました。金沢小児童の定期健康診断の結果や、保健室来室状況、体力テストの結果を共有しました。また、学校医さんよりご講話もいただきました。内容を一部紹介します。

✿定期健康診断の結果

- ・全国平均と比較して、身長・体重はほぼ同等の数値。
しかし、肥満度による体型では、痩せ傾向の児童が多い。



- ・アトピー性皮膚炎、アレルギー性結膜炎、アレルギー性鼻炎など、アレルギー性疾患をもつ児童が多い。
→大半の児童が定期的に受診しており、既に処方薬等でコントロールされている。

- ・裸眼で視力 1.0（視力 A）未満の児童は全国平均並み。

- ・むし歯のない、歯牙優良児童の割合が高い。



✿保健室来室状況(今年度 1 学期)

- ・外科的（ケガ）来室者が、内科的（病気）来室者の約 2 倍。
月別でみると、最も来室が多い月は5月。



- ・外科的来室内容としては、「打撲」が最も多く、次いで「擦過傷」が多い。
3 番目は「継続」で、学校外（家庭）でのケガの手当てをすることが多い。

- ・ケガが発生するタイミングとしては、「体育授業」が最も多い。
発生する場所としては、「校庭」が最も多く、次いで「教室」が多い。



- ・内科的来室内容としては、「腹痛・下痢」が最も多く、次いで、「気分不良・だるい」、「頭痛」が多い。これら 3 つの項目は例年多い。
→原因の背景として、疲労や睡眠不足等生活習慣の乱れがある。

- ・今年度は「水痘（みずぼうそう）」が流行したため、「発疹」で来室する児童が例年より増加した。



✿学校医の先生より

- ・学校歯科医の馬場先生からは、「歯と口の健康教室」についてご講話をいただきました。本校では、毎年 4 年生を対象に実施しています。そこで指導している内容について教職員にも共有していただきました。今年度の「歯と口の健康教室」は、10 月に実施予定です。

- ・学校薬剤師の柏木先生からは、「日焼け止め」についてご講話をいただきました。様々な種類の日焼け止めが市販されていますが、その種類の違いについて、薬剤師の視点から説明していただきました。

