

ほけんだより12月

令和7年11月28日
西東京市立住吉小学校
校長 三澤 亘潤
養護教諭 平松 真理

インフルエンザの流行が気になる季節です。住吉小学校でもインフルエンザに罹患する児童が複数みられます。住吉小学校だけではなく、西東京市内でも多くの学校で流行がみられるようです。学校での感染症の感染拡大防止のため、ご家庭での朝の健康チェックにご協力ください。発熱、頭痛、喉の痛み、咳などの風邪症状がないか、朝ごはんは食べられたか、顔色はどうか、など確認していただき、体調が優れないときは無理せずご



家庭で療養するようにしてください。手洗い、換気、咳エチケットなども、ご家庭でお子さんに声をかけていただいていることと思います。児童たちが元気に冬休みを迎えられるよう、引き続きご協力をお願いします。



12月の保健行事予定

日にち	内容	対象学年
12月10日(水)	歯科健康指導	4年生
12月11日(木)		6年生

※6年生は手鏡を使用します。ご家庭から持参させてください。



香害について



「いい香り」で体調不良を起こす人がいることをご存知でしょうか。柔軟剤、香水、芳香剤、ヘアケア用品などの強い香り、頭痛や吐き気などを引き起こしたり、ぜんそく発作のきっかけとなったりすることがあります。

それぞれの香りは「いい香り」でも、教室内でさまざまな香りと混ざると、香りがきつくなる、ということも考えられます。学校生活やご家庭で気をつけたいこととして、共用の給食着の洗濯時は強い香りの柔軟剤は控えていただけますと幸いです。ハンドクリームや整髪料などを登校前に使用するときには、香りの強いものは控えるようお願いいたします。



成長期の子どもにとって、タバコやお酒は健康被害があるため、法律で禁止されています。ノンアルコール飲料もほんの少しですがお酒の成分が入っていることがあります。絶対に飲まないようにしてください。



げんきいっぱいカードに記入していただいた感想の一部を紹介します

保護者の感想

- ・早く起きた朝は自分で朝ごはんの準備をしていてもびっくりしました。ありがとう。
- ・体を30分動かすのがむずかしいようで、学童で体育館にいたり、帰宅後なわとびをしたりしていました。期間が終わっても継続してがんばってほしです。
- ・テレビの時間が長くなってきてますが、時間を決めて見るように気をつけています。
- ・自分で時計を見て動いていたのがえらかったです。
- ・テレビ・ゲームの時間に読書をしたらいいのに・・・と思う。自主学習の時間は増えてよかった。
- ・時間を意識して寝起きできていてよかったと思います。
- ・むずかしそうな場面で、次はどうしたら良くなるかな？と家族で話し合うことができたね！
- ・朝は目覚まし時計だけでは起きられないので、声かけが必要だった。自ら起きられるようになるとよい。げんきいっぱいカードの時だけ30分の勉強をがんばるところがあるから、継続してほしい。
- ・タブレットの時間は約束を守ってやろうね!! 少しずつできるようになってるよ!!
- ・早く起きられるように、もっと早く寝るとよいと思います！がんばって！
- ・体を動かす時間が少ないのももっと増やせるとよいと思います。
- ・意識して取り組んでいました。たくさんご飯を食べるようになった事が特によかったと思います。がんばりました!!
- ・目覚まし時計のアラームに慣れて起きられない・・・とならないようにしましょう・・・。
- ・たのしくすごせた、満点！すばらしい！
- ・ゲームの時間を減らして、体を動かす時間にするとうよいと思います。勉強や朝の歯みがきはがんばっていました。
- ・テレビ・ゲームが最優先になっている。意識の改革が必要である。
- ・優先順位を考えながら、できるようになると、もっと時間を有効に使えと思うよ！

児童の感想

- ・9時までに寝るのがむずかしかった。
- ・本をいっぱい読めました。
- ・100点をめざしてがんばりました。
- ・朝の歯みがきをがんばった。
- ・9時までに寝れなかった日は、もっと早く準備ができたらかったです。
- ・体を動かすことをがんばりました。
- ・朝起きるのと、夜寝るのができなかったから、決めた時刻よりは早く寝て早く起きたい。
- ・楽しく過ごせたのは1番よかったなと思いました。
- ・自分で起きるのがむずかしかったです。
- ・やっぱり朝の歯みがきをしないとむし歯になった。
- ・テレビやゲームを少なくしたから、みんなでたくさん遊んだ。
- ・いつもはママに起こしてもらっているけど、今週は自分で起きられました。
- ・朝ごはんをちゃんと食べることと、歯みがきをがんばりたい!!
- ・今回はゲームを減らせたので成長したと思いました。
- ・テレビ・ゲームを1時間でやめるのがむずかしかったです。
- ・朝のタイマーをセットしていないときがあったから、ちゃんとセットしておきたいです。
- ・次は90点はいくようにがんばりたいです。
- ・朝早く起きようと思ったものの・・・苦手で起きることができなかったので工夫したい。
- ・外が暑くて、家でずっといたらしちやったので気がつけたいです。
- ・朝起きるのが苦手なので、少しずつがんばっていきたいと思います。(中学までに)
- ・朝ごはんって意外と大事なんだなと知りました。
- ・スマホをいじってしまったけど、これからは気をつけたいです。
- ・朝の歯みがきは時間がなくてみがけないので、朝は余裕をもって起きようと思いました。

冬休み中も、学校があるときと同じ生活リズムで過ごせるとよいです。

気持ちよく3学期をスタートしましょう！

