



令和8年1月9日
調布市立第一小学校
校長 樋川 宣登志
養護教諭 伊藤 沙恵
深堀 陽香

かつ ほけんもくひょう
1月の保健目標

けんこう かんが こころの健康を考えよう

あけましておめでとうございます。今年は午年ですね。午年は、力強く前進する力、成功、勝負運の象徴とされています。みなさんも、今年の目標をたてて、達成できるよう行動してみてください。そのためには、健康はかせません。生活習慣を整えて、元気に過ごしましょう。

きも つた はな かた み
気持ちが伝わる話し方を身につけよう!!

いやだなと思うことをたのまれたとき

あ、その本読みだかったんだ。かして、かして!

ええっ? 1か月まって、やっと図書館でかりたのに... いやだなあ

みなさんならこんな時、どうする?

相手の気持ちを無視すると...

やだね!! 自分で探しなよ

自分の気持ちを無視すると...

自分が苦しくなる

読みたかった...

じぶん きも あいて きも たいせつ しょうじき はなし
自分の気持ちも相手の気持ちも大切にして、正直に話しましょう!

〇〇くんも、この本が読みたいんだね。
【相手の気持ちを大切にする】
でも、ごめん。ぼくも予約してやっと借りたから
【状況を説明する】
すぐに読みたいんだ
【自分の気持ちを正直に伝える】
〇〇君も、図書館で予約してみたら?



声の調子や表情も大切です。
・相手の方を見る
・はっきりとした言い方
・話す内容にあったしぐさや表情
・その場にあった声の大きさ

こころ せんもんか
心の専門家“スクールカウンセラー”

勉強のこと、お友達のこと、おうちのことなど、なんでも相談できます。困ったことを相談したり、解決の仕方を一緒に考えたりします。



予約表を相談ポストに入れます。予約することができます。

スクールカウンセラーの紹介

火曜日	橋爪みゆき先生
金曜日	山田恵麻先生

■保健委員会が集会発表を行いました■

保健委員会がトイレの使い方について話しました。「トイレの流し忘れが多い」など、トイレ問題を解決するための改善策を発表しました。みんなで、きれいで気持ちの良いトイレにしましょう。



■3学期の身体測定を行います■

- ・体育着で靴下を脱いで測定します。持ち物のご協力をお願いします。
持ち物：体育着
- ・髪型にご配慮ください。自分で結び直せるようにしてください。ポニーテール、カチューシャなどは外してください。
- ・結果でご心配なことがあればお気軽にご相談ください。



身体測定実施日

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生・ひまわり学級	6年生
1月20日(月)	1月19日(月)	1月16日(金)	1月15日(木)	1月13日(火)	1月14日(水)

■刷掃(歯みがき)指導を行いました■

歯科衛生士が来校し、3年生・ひまわり学級に刷掃指導を行いました。歯の染め出しを行い、歯の汚れを確認したり、歯ブラシの動かし方を確認したりしました。子どもたちからは、「こんなに汚れが残っているんだ!」「歯みがきもっと頑張ろう」といった声が聞こえてきました。

仕上げ磨きは、10歳ごろまで必要とされています。乳歯から永久歯へと生え変わる時期は、歯と歯の間に隙間があり、歯の高さがそろっていないことがよくあります。そのため、場所によっては、歯ブラシが届きにくく、磨き残しが多くなる傾向にあります。一生使う歯を、健康な状態で維持するためにも、仕上げ磨きが大切です。また、定期的に歯科を受診して、歯の状態を確認してもらいましょう。



■学校保健委員会を開催します■※詳細は別紙配布します。

令和8年2月13日(金)

講師：山下 大先生(日本快眠生活研究所)

授業：「睡眠で未来が変わる～自分の睡眠を見直そう～」

(対象学年：5・6年生)

時間：6時間目(13:50～14:35)

※全学年の保護者の方がご参観いただけます。

授業は、保護者の方に参加いただくことで、家庭での話し合いのきっかけにもなり、お子さんの健康的な生活習慣づくりに役立つ内容となっています。ぜひご参観ください。

講演：睡眠環境相談会～親子で始める「快眠レッスン」今日から変わる我が家の朝～

時間：14:40～15:20

快適な睡眠環境についてのお話や寝姿勢測定の体験など、睡眠の質をあげるための秘密を教えてください。また、この会では、保護者の方から事前に質問を募集し、当日お答えいただきます。当日参加できない保護者の方も、後日保健だよりで内容をお知らせしますので、ぜひ質問をお送りください。

■2学期保健室より■

	月	9	10	11	12	合計
	授業日数	20	22	18	19	79
来室	けが	196	174	104	190	664
	病気	115	152	75	88	430
	その他	62	52	11	0	125
	合計	373	378	190	278	1219
	一日平均	18.7	17.1	10.6	14.6	15.4
欠席	病欠	204	321	240	285	1050
	出席停止	37	266	193	86	582
	合計	241	587	433	371	1632
	一日平均	12.1	26.7	24.1	19.5	20.7
受診した怪我		1	3	3	3	10

○10月、11月はインフルエンザが流行し、学級閉鎖となったクラスが多くありました。

朝、家を出発する前にお子さんの健康観察をしていただき、いつもと違う様子が見られたら、無理をせずお家で安静に過ごすようお願いいたします。

○病院受診したけがでは、骨折の疑い、頭部外傷、歯牙損傷などがありました。

保健室に来室したお子さんが笑顔で教室に戻ることができるよう、温かい対応を心がけていきます。引き続き、3学期もどうぞよろしくお願いいたします。

養護 深堀・伊藤