



2026年10月28日(水)
町田市立南つくし野小学校
保健室

秋も深まり、葉っぱが美しく色づき始めました。寒暖差により、体調を崩す児童も増加しています。気温の差が大きいと、体の疲れがたまり、調子が悪くなりやすくなります。体調が優れない場合には、無理して登校せず、次の日に、元気に登校できるよう、調子を整えましょう。

朝食にあたためたものを食べて心と体のスイッチを入れるもよいですね。



11月の保健目標 寒さを防ぐ工夫をして元気に遊ぼう

日中は気温が高い日でも、朝晩は冷え込む日が増えてきています。登校時は寒くても、教室では暑いこともあります。上着で調節できる服を選ぶようにし、元気に過ごしましょう。



冬に注意したい、子どもの体のサイン

泣いているのに
涙が出ない

皮膚、口の中が
かわいている

おしっこの量が少ない、
色が非常に濃い

ぼんやりして
眠りがち

目が窪んで
見える など



これらは脱水症のサインです。夏に起こると思われがちな脱水症ですが、実は冬にも起こることがあります。

冬の脱水症はなぜ起こる?

冬は空気がかわきやすく、暖房の使用でさらに乾燥が進むためです。また、夏よりも喉のかわきを感じにくく、水分の摂取量が減ることも原因です。乳幼児は体の水分量を調整する機能が未熟なため、注意が必要です。

脱水症の症状があったら

水分を少しずつ何回かに分けて飲ませてください。
重い症状がある場合や24時間以上改善しない場合は、早めの受診をおすすめします。



日本スポーツ振興センター 災害共済給付金制度 システム変更について

学校の管理下でけが等をした場合に使用できる「日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度」ですが、新システムへ切り替わります。1月以降は、医療機関で証明していただいた書類を保護者の方がスマートフォン等で撮影し、データを日本スポーツ振興センターへ直接送付する必要があります。(学校を経由することなく、申請するようになります。)

システムの切り替えの都合上、従来の紙での申請で12月以降に学校へ提出いただいた場合は給付にお時間がかかったり、改めて新システムでの申請をお願いしたりする場合があります。

現在、お手元に書類がある場合は早めの提出をお願いいたします。給付金請求停止期間があることや、設置者への申請締め切りがあるため、学校への提出締め切りは、11月7日(土)とさせていただきます。

間に合わない場合や、ご不明な場合は養護教諭までお問い合わせください。

保健委員会ではこんな活動をしました

6月 曜日のグループに分かれてテーマを決める
決めたテーマに沿ったまちかどアンケートを行う

7月 まちかどアンケート集計

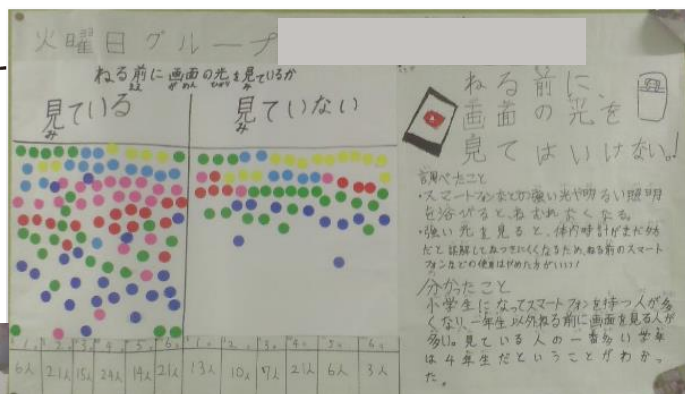
9月 まちかどアンケートの結果をもとに、
ポスターを作成 発表準備

10月 委員会で発表



火曜日グループ → → →

寝る前に画面の光を見ているかどうかを調べました。スマートフォンなどの、強い光や明るい照明を浴びると寝つきにくくなります。寝る前に画面の光は見ないようにしましょう。



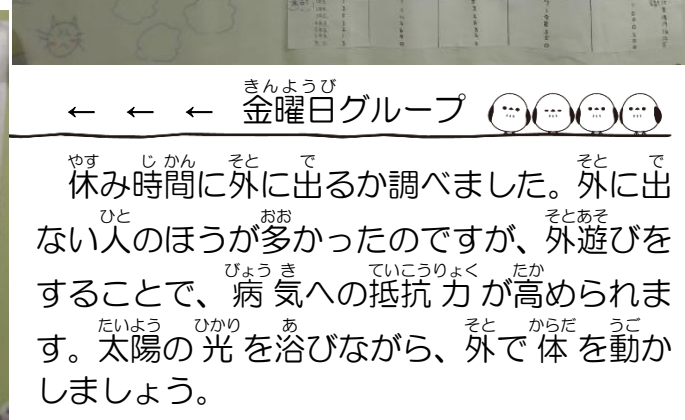
← ← ← 水曜日グループ → → →

何時に寝るか調べました。寝ている間に成長ホルモンが出るため、9時には寝るようにしましょう。



← ← ← 金曜日グループ → → →

休み時間に外に出るか調べました。外に出ない人のほうが多かったのですが、外遊びをすることで、病気への抵抗力が高められます。太陽の光を浴びながら、外で体を動かしましょう。



木曜日グループ → → →

朝は何時に起きているか調べました。
7時台に起きている人が、一番多い結果でした。



完成したポスターは、保健室前廊下に掲示しています。前を通った際にはぜひ見てください。