



令和7年11月4日  
調布市立第三小学校  
保健室

(お子さんと一緒にお読みください。)

朝晩と日中の気温差が大きくなり、体調を崩す人が増えてきました。「風邪のひきはじめ」とよく言いますが、皆さんは「いつもと違うな」と感じる時はどんなときですか。くしゃみや鼻水が出たり、だるいなと思ったり、ゾクツと寒気を感じたり…。「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こすことがあります。いつもと違うと感じたら、無理はせずに早めに休養をとりましょう。

早め早めの対策で、回復して、早く元気になるといいですね。

## 保健委員会発表の報告

### 10月の学校感染症報告

インフルエンザ 3名、流行性耳下腺炎 2名

10月15日の保健集会では、10月10日『目の日』にちなんで、視力低下を予防するための「姿勢」に関する動画を見た後に、昨年度調布市小学校教育研究会保健部で発表された「目の健康に関するビンゴ」に全児童にタブレットで参加してもらいました。

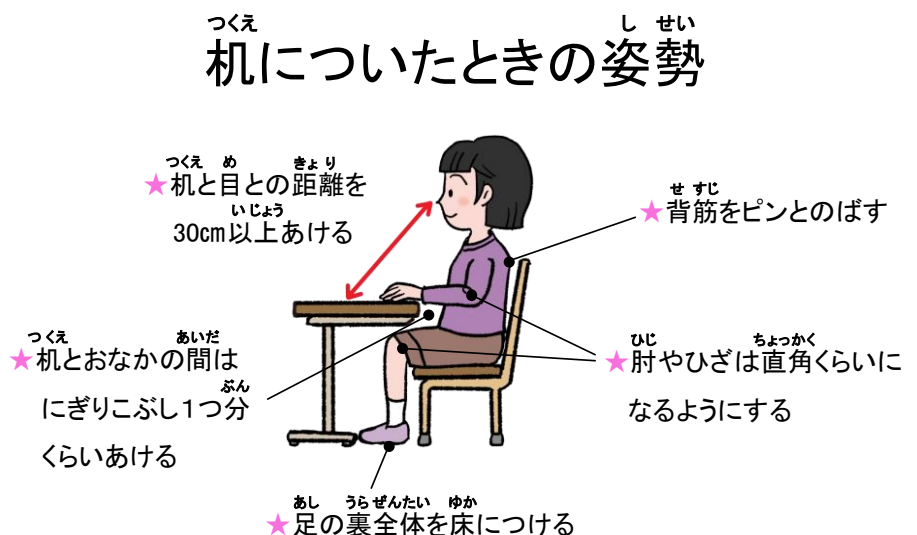
きょうはしせいがととのっているかな…タブレットでいろいろまなびました。  
どうやるのかな? どういうしせいなのかな?  
おぼえられたら、すごいね!! つぎから、きをつけられたらすごいね!!

これは、1年生の日記から引用掲載させていただきました。

1日をふり返って、保健委員会の発表のことを思い出して書いてくれて、とてもうれしく思いました。さてさて、皆さんはその後、姿勢について意識して生活していますか。

保健委員会の動画では、立った時の姿勢、座った時の姿勢、タブレットで作業するときの姿勢など、良い姿勢と悪い姿勢を比較し、「こんな人はいませんか。」「あなたは大丈夫ですか。」と投げかけました。

### 机についたときの姿勢



校内をまわっていると、あるクラスでは担任の先生が静止画にして、ポイントを再確認していました。姿勢は自分では確認しにくいので、クラスの中で声をかけ合い、意識しあえる環境ができるといいですね。

ご家庭でも、お子様の姿勢が気になることはありませんか。良い姿勢が定着するように、継続的な声掛けをお願いします。



## 学校薬剤師の臼木先生が環境衛生検査に来校します

11月6日に「教室の環境（無暖房時の換気状況、二酸化炭素）」「照度及び照明環境（照度、まぶしさ）」について、各フロア1教室ずつ検査します。

昨年11月28日に実施した結果を見ると、2階3階のフロアの結果は、二酸化炭素濃度が高く、1階の1年生の教室と大きな差がありました。

さて、今年度の結果はどうなるでしょうか。

空気がひんやりしてきましたが、『休み時間になったら窓を開けて空気の入換えをすること』を習慣にしていきましょう。



## 生理用品を1階保健室前のトイレに設置します

西校舎1階女子トイレに生理用品の入ったボックスを設置しました。今まで、保健室で対応してきましたが、これからは、困ったときは自由に使用できます。

生理用品は衛生用品です。誰かがベタベタと触ったティッシュペーパーで口をふくとき、あなたはご迷惑です。生理用品も使う人がきれいな状態のものを使うものです。必要がない人は触らないようにしましょう。

そして、生理用品はトイレに流すものではありません。流れずに詰まってしまいます。必ず、トイレの中にあるエチケットボックスに捨てるようにしましょう。

質問や心配なことがあったら、いつでも保健室に来てください。

### 11月の予定

11月14日（金）色覚検査希望調査配布（4年）

提出締切日 11月28日（金）

11月27日（木）秋の歯科検診（全校）