

えがお

上尾市立尾山台小学校 保健室
ほけんだより (家庭数配付)
令和7年11月1日 No. 7



金木犀の香りが漂い、秋の深まりを感じられるようになりました。

今年は、例年よりインフルエンザの流行が早く、上尾市内においても学級閉鎖が出ていることがあります。日頃から、こまめな手洗い、十分な睡眠と休養、必要に応じてマスクを着用するなど、感染症対策を心がけていただければと思います。

また、急な体調不良によりお迎えに来ていただく可能性もあるため、緊急連絡先に変更があった際は、速やかに担任までお知らせいただけようご協力ををお願いいたします。



11月の保健目標 「姿勢を正しくしよう」

- ～まず普段の自分の姿勢についてチェックしましょう！何個当てはまりますか？～
- いつも同じ手で手提げかばんを持つ
 - 足を組む
 - ノートや本に顔を近付けて見ている
 - 寝ころんで本を読む
 - 片方の足に体重をかけて立つ

- 背中が丸まっている

- 背もたれによりかかっている

- 腰が反っている

⇒ 1つでも当てはまった人は、
体に負担がかかっているかもしれません。

2学期の身体測定で、全学年に“正しい姿勢”についての保健指導を行いました。

よし しせい からだ よし
良い姿勢は、体に良いことがいっぱい！

1. 背骨がまっすぐのび、すくすく成長する
2. 内ぞうが元気にはたらく
3. 目のつかれをふせぐ
4. きんにくをきたえる



よし しせい こころ よし
良い姿勢は、心にも良いことがいっぱい！

1. 脳が良くはたらき、集中できる
2. つかれにくくなる
3. 「がんばろう」とやる気がでてくる



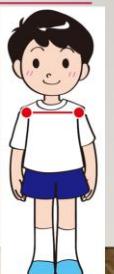
すわるときの良い姿勢

- ③ せなかは
ピン

- ① おなかとせなかに
グー ひとつ

- ② 足は ペッタン

立った時の良い姿勢



保護者の方へ 「いい歯の日パネル展」のお知らせ

歯科保健の普及啓発のため、「いい歯の日パネル展」が以下のとおり開催されます。上尾市内

しょうがっこう じどう さくひん てんじ おやま だいしうがっこう なつやす ぼしゅう す てきな
小学校の児童のポスター作品が展示されています。尾山台小学校は、夏休みに募集した素敵なお

つごう かた ぜひあし はこ
れています。ご都合のつく方は、是非足を運んでみてください。

にちじ れいわ ねん がつ か もく れいわ ねん がつ にち もく
日時:令和7年11月6日(木)から令和7年11月12日(木)まで

ばしょ あげお かい よこ
場所:アリオ上尾 2階(イエローエスカレーター横)

あげおしいっちょうめきた
上尾市壹丁目北29-14



11月8日は
いい歯の日

保護者の方へ 歯科治療状況調査について（お願い）

しかけんしん いりょうしきかん じゅしん ひつよう ほんだん じとう なか ちりょうはうこくしょ みていしゅつ
歯科健診にて医療機関の受診が必要と判断された児童の中で、治療報告書が未提出の
じどう がつちゅう ちりょうじうきょう ちょうさ じゅしん す ちりょう すす
児童について、11月中に治療状況を調査いたします。まだ受診が済んでいない（治療が進
ばあい はや しか いいん じゅしん ねが ちりょう す
んでいない）場合には、お早めに歯科医院の受診をお願いします。また、治療がお済みになりまし
ちりょうはうこくしょ ていしゅつ ねが
たら、治療報告書のご提出をお願いいたします。

「対象となる内容」

- ①むし歯のある者
②要注意乳歯のある者
③歯列・歯垢・歯肉の状態で
受診を勧められた者

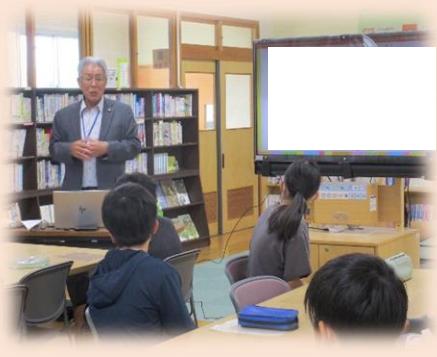
は こうくう けんこうしんだんけっか
「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」(黄色)にて、3つ目の表に○印
きいろ め ひょう じるし
じどう たいしきょう
がついていた児童が対象です。

※ 11月上旬時点での対象者に通知します。

やくもつらんようび うしゅうしつ おこな
薬物乱用防止教室を行いました

テーマ 「STOP the 薬物！～今日の自分が未来をつなぐ～」

10月16日(木)に、警察OB薬物捜査官、薬物乱用防止指導員の
教室を行いました。危険薬物を写真付きで説明してくださり、薬物
乱用の恐ろしさについて教えていただきました。最近では、病気を治
すための医薬品を一度に大量に服用するオーバードーズも若者の間
で問題になっていることをお話ししていただき、子供たちは最後まで
真剣な眼差しで、自分事として話を聞いていました。



ふきゅう やくぶつ みつばい しゅだん
また、インターネットやスマートホンの普及により、SNS が薬物の密売の手段となっていること
について、実体験を通してお話をいただき、「SNS 上に悩みなどは書き込まない」「信頼できる
じったいけん とお はなし じょう なや か こ しんらい
おとな そうだん たいせつ おし
大人に相談する」ことが大切だと教えていただきました。