

# 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12月15日 No. 7



寒さもより厳しくなってきました。外で吐く息が白くなると、本格的に冬が来たことを実感します。

先月の尾山台小は、インフルエンザが流行し、1年生から4年生まで学級閉鎖の措置を取りました。結果的に全校のうち約4割の児童がインフルエンザ陽性との報告がありましたが、保護者の皆様のご協力のおかげで、一旦収束いたしましたことに感謝申し上げます。

もうすぐ冬休みがやってきます。楽しい時間を過ごすためにも、病気に負けない強い体でいられるよう、冬休み中も生活リズムを整え、手洗い・うがい・換気などの感染予防をして過ごしましょう。心も体も元気に、3学期始業式の日に出会えることを楽しみにしています。



12月の保健目標「風邪を予防しよう」

免疫力チェック!



## 風邪に負けないカラダをつくろう



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている  | <input type="checkbox"/> 食欲がない      |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない   | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下  | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている  |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい   |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ   | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

### 0～2歳

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

### 3～6歳

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

### 7～10歳

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

## 保健室からのお知らせ

### <3学期 発育測定について>

1月13日（火）1・2・3年

1月14日（水）4・5・6年・あじさい

- ☐ 体育着を忘れずに持ってきてましょう。
- ☐ 測定結果に誤差が出るような髪型（ポニーテールやお団子、ピン留め等）は、避けてください。
- ☐ 手足の爪を切ってきてきましょう。

尾山台小は、乳歯・永久歯のむし歯治療率 **100%**

をめざしています！

現在のむし歯治療率 **77.8%**

自分の歯や口の健康を守るために、治療をすめられた人は、最後までしっかり治して、来年度の歯科健診はむし歯ゼロでスタートしましょう。



## 保護者の方へ

- 今年度も冬休み中に「歯みがきカレンダー&健康生活カレンダー」と「歯ぴかテスト(歯垢染め出し)」を行います。用紙は、12月23日(火)に配付します。最終日には、保護者の方からお子さんへ一言メッセージをご記入ください。冬休み中も生活リズムを整えられるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。歯みがきカレンダーの絵は、5・6年生の保健・環境委員会のみなさんが描いてくれました。
- 冬休みは、治療のチャンス!です。今年見つかったむし歯の治療は済んでいますか?歯は一生ものです。乳歯のむし歯や要注意乳歯でも、その後に生えてくる永久歯に影響します。むし歯は、そのままにしていなくても治りません。気持ちよく新年、3学期を迎えるためにも、冬休み中の治療をおすすめします。

## 第2回 学校保健委員会を行いました

講演 「生まれる前のあなたとこれからのあなた」

講師 ナラヤマレディースクリニック 助産師 様

11月4日(火)に第2回学校保健委員会を行いました。講師にナラヤマレディースクリニック 助産師様をお招きして、4年生から6年生児童までと保護者を対象に性教育の講演をしていただきました。

一人一人に命の始まりである受精卵の大きさを例える「一粒のごま」をプレゼントしていただき、こんなにも小さかったのかと子供たちは驚いている様子でした。実際に出産の映像も見せていただき、命の誕生の素晴らしさに涙を流している子もいました。また、性の多様性についてのお話では、性の表現はグラデーションであって良いこと、性の多様性を互いに認め合える関係性であってほしいとお話していただきました。最後に、プライベートゾーンについての説明がありました。プライベートゾーンとは、男女共に同じ部位を指し、人の命に関わる場所なので、見られたり、触られたりしそうな時には、「NO(いや)」「GO(にげる)」「TELL(相談する)」が身を守る合言葉になることを教えていただきました。

### 児童の感想

- ・自分は生まれることが当たり前だと思っていたけれど、自分の存在はすごく特別で、生もうと思ってくれた両親にも感謝を伝えたいです。また、自分も友達もみんな大切にしたいと思いました。
- ・体が成長するにつれて、どんな変化が起きるのがよく分かったので、これから起こった時には焦らないようにしたいです。また、いやな時は、「NO」と言って、自分の体を自分で守っていききたいです。
- ・私が生まれる前は、「一粒のごま」くらいの大きさだったのがびっくりしました。0.3mmの受精卵が10か月で大きくなって生まれてくるなんて初めて知りました。
- ・男だからとか女だからとか関係なく、自分の好きなように生きていきたいと思いました。

### 保護者の感想

- ・性のグラデーションの話のうち、「性には形、心、好み、表現と4つある。」というところが分かりやすかったです。私たち親の世代は、形から「こうだ!」と判断されることが当たり前だったので、それは当たり前ではないということを大人側も理解していかなければいけないと感じました。
- ・高学年のこの時期にとても大切な内容で、分かりやすく良い講演だったなあと感じました。是非これからも毎年続けてほしい内容だと思いました。

