

令和8年1月15日

太田市立九合小学校

親子で読んでください

あけましておめでとうございます！

冬休みは楽しく過ごすことができましたか？2026年「うま年」がスタートしました。うまのように元気いっぱい、前を向いて走れる一年になると良いですね。ケガや病気に気をつけて、毎日楽しくすごしましょう。困ったことがあったら、いつでも保健室にきてくださいね。



“かぜやインフルエンザを予防しよう”

引き続き、感染症予防のために、ご協力をお願いします。

○発熱等のかぜ症状がある場合は無理をせず、症状が治まるまでおうちでゆっくり休養してください。毎朝の体調の確認をお願いします。

○手洗い後に使いますので毎日ハンカチを持てきましょう。

○学校感染症にかかった時は、学校に連絡をして医師から指示されたことを教えてください。また、治って登校する時には「報告書」を学校へ提出してください。


★**栄養と休養をじゅうぶんにとる！**

→体力をつけてていこう力を高めよう。




★**人ごみへは出かけないようにする！**

→人ごみにはウイルスがいっぱいです。



★**外から帰ったら手洗いうがいを忘れずに！**

→うがいでのどのかわきをふせよう。



★**1時間に1回、部屋の空気の入れかえをする！**

→暖房でかんそうした空気は、ウイルスにとってとても気持ちよいです。



★**体や心をゆっくり休める！**

→ストレスは、からだのていこう力を弱めてしまいます。



◇学校保健委員会報告◇

12月9日（木）13：30～九合小学校で第2回学校保健委員会が開催されました。学校保健委員会は、学校医の先生方やPTAの保護者の方、学校の先生たち、児童代表として、児童保健委員も参加して九合小児童のみなさんが健康に過ごすためにはどうしたらいいかを考えていく会です。ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。

1学期に「健康診断結果のお知らせ」

をもらったのを覚えていますか？

学校医の先生方から受診率について心配の声がありました。

（11月末日現在）

眼科受診率	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全学年
	63.2	56.0	38.1	70.6	58.6	51.4	57.6

歯科受診率	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全学年
	80.4	67.6	51.7	64.7	54.3	52.8	61.4

受診する必要があるのにまだ受診が終わっていない、または受診をしても結果を提出していない人がいると思います。もう一度用紙をお配りします。すでに受診している場合は、担任または保健室までお知らせください。

健康は、学校生活の基本です。健康は目に見えない、形のない、ふだんは気づかない、しかし一番大切なものです。まだ受診をしていない人は、3学期のうちに受診をし、体をメンテナンスして新しい学年に備えましょう！

【児童保健委員会活動報告】

今年の児童集会で「すごい！すいみんのちから」と題し、睡眠のパワーについて発表をしました。9時間～12時間となっています。朝、学校に登校するために6時半に起きる場合、夜は9時半に寝てギリギリ睡眠時間が足りていることになります。みなさんのご家庭ではいかがですか。

発表の中では、すいみんレンジャーを紹介し、睡眠の力について伝えました。

イエローレンジャー：筋肉をなおしたり成長ホルモンを出して体を大きくするんだ！


ブルーレンジャー：今日覚えたことを整理して、記憶をしっかり守るよ！

グリーンレンジャー：眠ると気持ち落ち着いて、イライラや不安が消えるんだ！

すいみんレンジャーが活躍できるように、睡眠について家族で話し合ってみてください。



参加された校医の先生方からのご指導・ご助言

<p>ヒデ・デンタルクリニック 山口先生</p>	<p>○歯科健康診断の結果について 要受診の対象ではないが軽度の炎症の児童が多かったが、この場合は、自宅でのケアで改善できる。特に寝る前の歯ブラシは大切であり、小学生のうちは、仕上げみがきをして確認をしてほしい。</p> <p>○すいみんと歯科について 子どもの歯ぎしりは、永久歯が下に埋まっていることや、顎の発達のため等、むずがゆさから歯ぎしりをすることがある。大人の場合は、ストレスも原因の一つと言われる。深い眠りから浅い眠りにかわるときに歯ぎしりが起こりやすい。対策はマウスピースが有効である。</p>
<p>星漢堂薬局 小林先生</p> 	<p>○学校環境検査について 照度確保のため、教室のライトをLEDにしたり黒板のライトの角度を変えたりする措置をとった。建物の構造上仕方ないが、北校舎（特に廊下）が暗いことが課題である。換気については、コロナ後改善されている。廊下側下の欄間や廊下の窓を開けるとより効果的である。ゴミ箱は蓋付きで毎日袋を交換することが感染症予防には理想的である。</p> <p>水道水が飲める子どもの育成をしてほしい。マイボトルを忘れると、水分補給をしないという子どももいる。将来、誰かにペットボトルをもらう等により薬物被害に遭わないためにも、水道水を飲めるように育ててほしい。</p> <p>○睡眠について 睡眠により、セロトニン（幸せホルモン）が出る。しかし、糖を取り過ぎてしまうとセロトニンが脳まで届かなくなってしまう。寝るギリギリまで食べていると、睡眠の質が悪くなる。睡眠の質が悪いと精神的にも不安定になってしまう。睡眠中に日中の嫌な記憶が上手に整理されることで朝にはケロッとできる。</p>

参加された保護者のみなさまからのご感想



- 家でも口の中の健康を気をつけていきたいと思います。
- 水道水を飲んではいけないと学校で指導しているのかと思うくらいに、水筒を持っています（中身は水道水）
- 早寝させようと思いました。気をつけます。
- とても勉強になりました。参加できて本当に良かったです。家でできること、子どもと話し合いながら行ってみたいです。
- 児童の発表はとても良かったと思います。健康で毎日すごすことについて考えられることはとても良いと考えます。
- 睡眠について家庭でも見直したいと思います。