

ほけんだより



令和6年2月15日(木)
小金井第二小学校
保健室

■今月の保健目標■

からだを
きたえよう



厳しい寒さの日々から、春のような暖かさになってきました。暖かい日差しの中、子供たちは元気いっぱい外で遊んでいます。太陽の日差しは、近視を抑制する効果があるといわれています。元気で健康な体をつくるためにも、外で元気いっぱい体を動かし、バランスの良い食事をとり、夜は早く眠るようにしましょう。

学校の感染状況について

1月はインフルエンザ A・B 型が流行し、12学級が学級閉鎖になりました。引き取り等、ご協力いただきありがとうございました。インフルエンザ A 型に感染後、インフルエンザ B 型に感染してしまった児童やインフルエンザと溶連菌の両方同時に感染してしまった児童など様々でした。免疫力が衰えているときは、様々な感染症にかかりやすくなります。医師から登校の許可があっても、体調が優れなかったり、体力が低下していたりするようであれば無理せずご家庭で休養させてください。3連休が明け、感染症はかなり落ち着きましたが、引き続き感染症対策をお願いいたします。



感染症が流行しているときはマスクの着用を促すことがあります。予備のマスクをランドセルに入れておいてください。また、給食当番はマスクの着用が必須です。忘れずに持ってきてください。



感染症情報

感染症ごとの特徴を比較しました。インフルエンザは発熱後12時間経過していないと検査ができません。病院を受診される際はお気を付けください。

	かぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス	感染性胃腸炎
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、のどの痛み	突然の高熱、強い全身症状（関節痛、筋肉痛）	のどの痛み、咳、鼻水、強い倦怠感、発熱、味覚症状	嘔吐、下痢
発症時の体温	37℃台が多い	38℃を超える	人によりそれぞれ	
主な病原体	ライノウイルス	インフルエンザウイルス	新型コロナウイルス	ノロウイルス ロタウイルス
感染力	飛沫感染、接触感染	飛沫感染、接触感染	飛沫感染、接触感染、エアロゾル感染	飛沫感染、接触感染、空気感染

保健指導をしました！

1月の身体計測の前に、各クラスで保健指導をしました。子供たちはしっかりと話を聞き、たくさんの質問をしてくれました。ご家庭でも振り返り、話題にいただけたら嬉しいです。

学年	保健指導（20分）	内容
1・2年生	ふわふわことば	心が温くなるふわふわ言葉を知り、実際にかけてもらったふわふわことばを「ふわふわ言葉の葉」に書きました。
3年生	食事のとり方	食べ物の栄養素を赤、黄、緑に分けてバランスよく食べることを話しました。
4年生	プライベートゾーンのお話	プライベートゾーンの定義やルールである「見せない、触らせない」「人のプライベートゾーンを見ない、触らない」などの話をしながら事例をクイズにして話しました。
5年生	ストレス対処法を学ぼう（リフレーミング）	自分の短所も長所になること、事実は変わらなくても見方を変えることで頑張ろうと前向きにとらえることができること等、例を挙げて話しました。
6年生	リラクゼーション方法	緊張しているときやリフレッシュしたいときのリラクゼーション方法を実際にやってみました。
さくら	自分の生活を振り返ってみよう（食生活）	食品に含まれる塩や砂糖の量の話や「よく噛んで食べること」「3食しっかり食べること」「お菓子やジュースは食べ過ぎないこと」「体を動かすこと」などを意識するよう話しました。

1・2年生が書いた「ふわふわ言葉の葉」を大きな木にして保健室の前に掲示しています。お友達やおうちの方から普段たくさんのふわふわ言葉をかけてもらっていること、そしてその言葉を「うれしいな」「私、僕も友達にふわふわことばをかけたい」などと温かく受け止めていることがよくわかりました。そのようにたくさんのふわふわ言葉に触れ、気持ちが温くなるような語彙を増やし、周りの友達や家族にふわふわ言葉をかけられる人になってほしいなと願っています。

