

ほけんだより 1月

令和8年1月8日（木）
小金井第二小学校
保健室

1月の保健目標 手洗い・うがいをしよう

あけましておめでとうございます。いよいよ3学期が始まりました。寒さの厳しい中での学校生活となりますが、一年のまとめの時期でもあります。感染症予防と体調管理にご留意いただき、子どもたちが元気に登校できるようご協力をお願いいたします。



3学期の身体計測

3学期は以下の日程で身体計測を行います。

4・5・6年・さくらは、保健指導も行いますので、ご家庭でも話題にしてみてください。

日程	対象学年
1月9日（金）	5年
1月13日（火）	2年・さくら
1月14日（水）	6年

日程	対象学年
1月15日（木）	1年・5年
1月16日（金）	3年
1月20日（火）	4年



【注意】

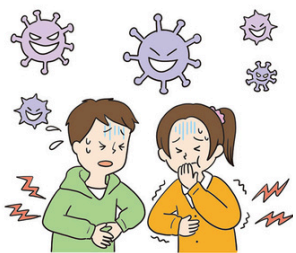
- ・体育着を忘れずに持たせてください。
- ・髪を結ぶ場合は、頭頂部に結び目や装飾がないように結んでください。
- ・予定日に欠席した児童は、21日（水）に実施します。



6年生への保健指導について

6年生を対象に、保健指導の一環としてがんについての学習を行う予定です。この学習は、がんについて正しく理解することを通して、自分自身の健康や命の大切さについて考える力を育むことを目的としています。がんは、日本人の二人に一人がかかると言われている身近な病気ですが、正しい知識をもつことで、必要以上に怖がるものではないこと、予防や早期発見の大切さを知ることができます。今回の学習では、「がん＝怖い病気」という印象を与えるのではなく、正しく知ることによって自分の身体を大切にすることにつながるという視点を大切に、発達段階に配慮しながら指導を行います。ご家庭の事情により、配慮が必要なお子さんがいる場合は、事前に学校までご連絡ください。個別に対応を検討させていただきます。

ノロウイルスに注意!



この時期に気を付けたい感染症の一つに、ノロウイルス感染症があります。ノロウイルスに感染すると、嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こします。通常は、数日で自然に回復しますが、ノロウイルスは感染力が非常に強いため、周囲に移りやすいことが心配です。特に脱水症状を起こしやすい小さな子供や高齢者がいる家庭では、感染が広まらないように、家族みんななどで注意してください。

もしも、ノロウイルス感染症にかかったら…

- ・患者は、家族と離れた部屋でゆっくり休む。
- ・脱水症状をおこさないように、水分を摂る。
- ・食欲がないときは、無理に食べなくてもOK。回復してきたら、うどんや雑炊など温かく消化のよい食事がおすすめ。
- ・食事のお皿やタオルなどは、共有しない。
- ・家族が使うところ（トイレやドアノブなど）は、塩素系漂白剤で消毒する。



発熱と解熱剤



インフルエンザや風邪で発熱したとき、解熱剤に頼りたくなることがあります。しかし、本来、私達の体は侵入してきたウイルスや細菌と戦うために、あえて体温を上げています。なぜなら、ウイルスや細菌は熱に弱いからです。解熱剤は、熱が出ているときのつらさを軽くするための薬で、病気そのものを治すものではありません。解熱剤は、高熱によって体力が奪われてぐったりしているとき、夜辛くて眠れないときなど、体の様子を見ながら使うことをおすすめします。

貧血何でもQ&A

Q1 貧血って どういう状態?

A 貧血とは、体全体の細胞に酸素を運ぶ働きをしている赤血球が少なくなった状態です。めまいがしたり、疲れやすくなったり、肌がカサカサしたりします。

Q2 貧血に なりやすい人は?

A 成長期の子ども（9～18歳）は、身長が伸びたり、筋肉や血流量が増えたりする時期なので、血中の鉄が必要です。偏った食事や無理なダイエットで鉄が不足すると、貧血になりやすいのです。

Q3 貧血によい 食べ物は?

A レバーや魚介類（はまぐりや干しエビ）、豆類、海藻（ひじき）など、鉄が多い食材がおすすめです。



2学期、貧血のような症状で来室する児童が何人かいました。お家でもお子さんと話題にしてみてください。

