

ほけんだより 2月

令和8年2月5日（木）
小金井第二小学校
保健室

2月の保健目標 からだをきたえよう

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。さて、現在学校では、インフルエンザや新型コロナウイルスの感染に加え、嘔吐や腹痛を訴えて欠席・早退する児童が増えています。教室では換気や手洗いの指導を強化していますが、ご家庭でもお子様の朝の健康観察を普段より丁寧をお願いいたします。特に胃腸症状は、突然の嘔吐から始まるケースが見られます。朝の時点で「熱はないけど、なんとなく気持ち悪い」「お腹が痛い」といった症状がある場合は、無理をして登校せず、お家でゆっくり休養させてください。症状が続く場合は、病院受診をお願いいたします。

こんな症状が出たら インフルエンザかも

すぐに病院へ！ 普通のかぜの症状の他に…



学校保健委員会のお知らせ

2026.2.19（木） 13：30～14：15

会場：第二小学校 会議室



Q 学校保健委員会ってなんですか？

A 学校、保護者、学校医、地域の方と一緒に子どもたちの健康課題を共有し、各々の立場から子どもたちの健康について考える会です。



Q 具体的にどんな話をするのですか？

A 以下のように、様々な立場や視点から、児童の健康状況について話をします。

- ①健康診断結果報告、保健室の利用状況の報告（養護教諭）
- ②児童の生活・運動習慣（体育主任）
- ③学校医からの話「花粉症・アレルギーについて」（学校医）
- ④質疑応答



Q どうしたら参加できますか？

A 以前配布した学校保健委員会の参加申込用紙に記入し、担任に提出していただくか、右のQRコードから入力してください。



ぐっすり 眠るために

最近、睡眠時間を確保することができていますか？保健室では、「夜、布団に入ってもなかなか寝付けないんだ」と話を聞くことがあります。寝なきゃと思えば思うほどプレッシャーに感じて眠りにくくなってしまうこともあるようです。良い睡眠には『準備』が必要です。まずは、良い睡眠のための『準備』をしてみることで自然と眠ることができるかもしれません。以下の方法を試し、家庭全体の『おやすみモード』を作ってみることから始めてみてはいかがでしょうか。保健室でも、お子さんの様子を見守っていきます。

- ・夕ご飯は寝る3時間前までに食べる。
(夜、寝る前までダラダラ食べない)
- ・お風呂は寝る2時間前までに入る。
- ・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- ・寝る部屋は暗くする。
- ・朝、目覚めたときに太陽の光を浴びる。
- ・日中は体を動かす。(運動)



「怒り」を上手にコントロールする方法

大人も子どもも、「怒り」を感じることはあります。「怒り」という感情は、自分を守るために大切な感情です。「怒り」を感じることは全く悪いことではありません。ただ、大切なのは、その「怒り」をコントロールすることです。怒りを相手にぶつけることは「攻撃」ですが、怒りを上手に伝えることはコミュニケーションです。怒りを感じたら、気持ちを落ち着かせる方法を取り入れてみてほしいです。

深呼吸する



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静さを取り戻せる

楽しいことを考える



意識を切り替えて怒りの感情を弱められる