

ほけんだより



令和7年 2月号

さいたま市立三室小学校 保健室

3学期が始まり、早くも1か月が経とうとしています。

この冬、全校で210名ほどの児童がインフルエンザに罹患しました。引き続き感染症予防にご協力ください。

冬休み明けは、元気チェックカードの取組にご協力をいただきありがとうございました。早寝早起きに一生懸命に取り組んでいる様子が見られ、規則正しい生活が送れたようです。

寒い日が続きますが、休み時間は外で遊んでいる子どもたちが多く、元気な声が聞こえてきます。寒い冬こそ元気に体を動かして、風邪に負けない体をつくってほしいと思います。

1月の身体測定では、学年に応じ保健指導を行いました。低学年へは、鼻のかみ方や鼻呼吸の重要性について、中学年へは鼻呼吸の重要性ややけどを負った際の手当について、高学年では換気による空気の入替わり方や、骨の成長には運動が重要であることを指導しました。ご家庭でも話題にいただけると幸いです。

2月の保健目標

外で元気に体を動かそう

2月の保健行事

6日(木) 歯みがきテスト配付

12日(水) 歯みがきテスト提出日



< 3学期身体計測結果 >

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	120.5	23.3	119.2	22.3
2年	127.0	26.6	126.1	26.4
3年	132.1	30.3	132.1	29.4
4年	137.9	34.1	139.0	33.7
5年	143.7	39.5	145.0	38.4
6年	150.5	42.2	149.2	42.9

4月と比べるとどの学年も4～5cm伸びました！

*なかよし学級の児童は各学年で集計しています。



各学年の平均値はあくまでも平均です。成長は個々で違うので、担任からお返しした成長の記録を参考にしてください。それぞれの成長をお子様と一緒にご確認ください。

ご不明な点や心配なことがありましたら保健室までご連絡ください。

ハンカチ持っていますか？

授業で教室へ行った際や保冷材の貸出時にハンカチを身につけていない子がいます。

ハンカチを使って拭くことは、手の清潔を保つだけでなく、手荒れを防ぐことにも繋がります。ご家庭でも「学校へ行くときはハンカチを身につける」というご指導をお願いします。風邪予防の基本は「手洗い・うがい」です。この基本に加え「手を洗ったら、ハンカチで拭く」を当たり前習慣づけていきましょう。



<引き続き風邪やインフルエンザにご注意ください！>

■インフルエンザなどが流行しています

現在も、発熱で早退、欠席する児童が多くなっています。また、新型コロナウイルス感染症への罹患者也数名報告されています。ご家庭におかれましては、早寝、早起き、朝ごはんの基本的な生活習慣を今一度意識していただき、手洗い、うがい、マスクの着用などの感染予防にご協力ください。

■体調不良等で欠席する際は、連絡フォームにどんな症状なのか、具体的に記入してください。

(例) ×かぜ	→	○せき、鼻水、のどの痛み 等
×体調不良	→	○腹痛、下痢、便秘、嘔吐、頭痛 等
×発熱	→	○熱 <u>37.8度</u>



<注意すること>

※体調が悪い場合には、無理をせずに登校前に検温して、早めに医療機関で受診してください。

※インフルエンザの潜伏期間は、1～4日間、新型コロナウイルス感染症は2日～7日間といわれ、発熱する前から感染しています。

※受診した結果、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症と診断されましたら、欠席フォームかお電話でご連絡ください。

※インフルエンザによる出席停止期間は、「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」
新型コロナウイルス感染症による出席停止期間は、「発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」となっております。病院受診の際、医師に発症日を相談・確認してください。

<養護教諭が2学期の終わりに授業をおこないました>



2年生学級活動 「おへそのひみつ」

自分のおへそはお母さんのお腹の中にあるしるし。人は針の穴くらいの小さな卵から、お母さんのお腹の中で大切に育てられて生まれてくることを養護教諭から説明しました。

赤ちゃん人形を全員が抱っこして、赤ちゃんの小ささを実感し、ここまで大きく育ててきたことを知りました。子ども達は、「家ぞくにかんしゃします」「友だちを大切にします」などの感想を発表してくれました。

1年生学級活動「きれいなからだ」

体の汚れやすいところを確認し、「プライベートゾーンとは」、「トイレの使い方」、「お風呂の入り方」の説明を通して、自分の体を守ること、きれいに保つことの大切さを学びました。



2月中、5年生は「救命入門コースⅠ」、6年生は「救命入門コースⅡ」の学習を行います。さいたま市の「ASUKA モデル」を活用し、各学年の体育担当の教員と養護教諭とともに心肺蘇生の基本を学びます。中学1年生の学習にもつながる大切な学習となります。ぜひご家庭でも話題にしてください。