ほけんだより

令和８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。

冬休みの早起き歯みがきカレンダー、冬休み明けの元気チェックカードの取組へのご協力、ありがとうございました。冬休み中は、お昼の歯みがきをしていない児童が多かった様子でした。ぜひご家庭でも習慣化できるよう、ご家庭でもご指導いただけると幸いです。

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れ替わり方や、骨の成長には運動が重要であることを指導しました。ご家庭でも話題にして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

５日（木）歯みがきテスト配付

１２日（木）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】（4月比）	体重【kg】（4月比）	身長【cm】（4月比）	体重【kg】（4月比）
1年生	121.0 (+4.5)	23.7 (+2.1)	120.0 (+4.2)	22.7 (+1.8)
2年生	126.3 (+4.3)	26.7 (+2.5)	125.0 (+4.5)	25.3 (+2.3)
3年生	132.8 (+4.0)	30.3 (+2.8)	132.9 (+4.8)	30.7 (+3.1)
4年生	138.0 (+4.5)	35.1 (+3.5)	139.1 (+5.3)	33.6 (+3.2)
5年生	143.7 (+4.6)	38.2 (+3.2)	146.4 (+5.7)	39.7 (+4.3)
6年生	151.2 (+5.5)	45.6 (+4.9)	150.4 (+3.8)	43.0 (+2.3)

４月と比べると、どの学年も大きく成長しています！
＊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いただいて、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いたします。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」を当たり前に習慣づけていきましょう。

＜学校における感染症対策について＞

■インフルエンザなどが流行しています

発熱で早退、欠席する児童が多くなっています。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　→　〇せき、鼻水、のどの痛み　等
×体調不良　→　〇腹痛、下痢、便秘、嘔吐、頭痛　等
×発熱　→　〇熱３７．８度

＜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、欠席フォームからご連絡ください。

※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。

＜養護教諭が授業をおこないました＞

１年生学級活動「きれいなからだ」

トイレの使い方、お風呂の入り方など、身体を清潔にする方法を学びました。また、自分の体は自分だけのものであり、水着で隠れるところは「プライベートゾーン」という特に大切なところであることを知りました。学んだことをもとに、児童それぞれがどんなことに気をつけて生活をするのかを考えました。

６年生「救命入門コースⅡ」

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より心肺蘇生の基本を学びました。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。