



令和8年2月号 葛西小学校 保健室 NO.10



年始からインフルエンザ B型や胃腸炎様 状 による欠席や保健室来室が増えています。手洗いはインフルエンザ予防にも胃腸炎予防にも効果的です。石けんを使った丁寧な手洗いをし、マスク着用や換気、生活リズムを整えるなどの方法で自分で自分の健康を守り、残りの3学期を元気に過ごしましょう！

## 2月の保健目標

しせい ただ

姿勢を正しくしよう ✨

### よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



机とおなかの間、背中と背もたれの間は、にぎりこぶし1つつ分空けます。また、文字を書くときは、目はノートから30cm程度（手のひらを広げて2つ並べたくらい）はなします。



いすに深くすわり背筋をのばします。

背もたれには寄りかかりません。

両足の裏全体をゆかにつけます。

※いすや机の高さが合っていないかったら、直してもらいましょう。

### かゆくても目をこすらないで！



花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って！

#### 目をこするとどうなる？

- ★目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- ★かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

たとえば…

#### 目がかゆいとき、どうすればいい？

- 意識的にまばたきをする  
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわながしてくれます。
- 目を冷やす  
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。



## ■ 3学期の発育測定時に保健指導を行いました ■

発育測定時に、各学年のテーマに合わせて保健指導を行いました。ご家庭でもお子さんと一緒に話をしていただければ幸いです。🗨️内は子どもたちから出た感想や意見です。

- ◎ 1年生は、「かぜやインフルエンザから体を守ろう」をテーマに、洗い残しのない手洗いの仕方や自分できる予防方法を学びました。



- ◎ 2年生は、「うんち」をテーマに、排便の大切さについて学びました。キラキラうんちをするために、トイレを我慢しない、飲水、早起き、運動が大切なことを学びました。



- ◎ 3年生は、「けがの防ぎ方と正しい手当てを知ろう」をテーマに、すり傷、打撲・捻挫。突き指、鼻血の手当ての仕方を学び、けがの予防方法を考えました。



けがをしないように周りをよく見る、準備運動をする、危険な遊びをしないようにする。

- ◎ 4年生は、「心のけんこう」をテーマに、体だけでなく心も成長すること、色々な感情があり、ひとそれぞれ違うことについて学びました。



心がモヤモヤしたら「対処法」をみつける事が大切。悩みは抱えないで相談したり心を落ち着かせたりするのが良いと思った。心の健康は体の健康につながると分かった。

- ◎ 5年生は、「すいみんのひみつを知ろう」をテーマに、5年生の睡眠状況や睡眠の5つのはたらき、すぐに眠れる方法や眠くならない方法など学びました。



睡眠は体を休めるだけだと思っていたけど、記憶の整理や病原菌などから体を守る効果があると知って少しびっくりした。

- ◎ 6年生は、「中学校に向けて」をテーマに、葛西中学校の先生の話聞いて、中学校での生活や運動、夢を選ぶ力を身に付ける時間などについて考えました。



勉強も大切だけど規則正しい生活と食事や睡眠も大切。ケガをしないためにストレッチ頑張りたい。「読み取る力」「考える力」「伝える力」を育みたい。

こんご がっこう かてい ちいき れんけい けんこう おこな きょうりよく ねが  
今後も学校、家庭、地域で連携して健康づくりを行っていくために、ご協力をお願いします