

2月 ほけんだより

令和7年2月号 葛西小学校 保健室 NO.10



年末年始からインフルエンザなどの感染症が流行し学級閉鎖をする学校も増えています。校内では、昨年度末にインフルエンザが流行しましたが、年明けは感染症による欠席者も少ない状況です。しかし、寒さや胃腸炎の流行もあり、腹痛や悪心など胃腸の症状を訴えて保健室に来室する人が増えています。水痘（水ぼうそう）も1・4・6年生で出ました。手洗い、うがい、換気や生活習慣を整えることなど、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！

歩くときも 背筋を伸ばそう

寒くて猫背になって歩いていませんか。猫背が続いていると体に負担がかかって肩こりや腰痛、頭痛などの原因になります。猫背を防ぐためにこんなことを意識して歩きましょう。



猫背になっていませんか？

寒くて気づいたら背中を丸めていた、なんてことはありませんか。自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと体に悪い影響が出てしまいます。

猫背でいると...



頭痛や肩こりになる

腰痛になる

集中力が低くなる

太りやすくなる



2月の保健目標

姿勢を正しくしよう

アウトドアのレイヤリングに学ぶ 重ね着のコツ

登山などのアウトドアの世界では、服選びはとても重要。基本になっているのは3つのレイヤリングです。

① ベースレイヤー

いわゆる肌着のこと。体を動かすときは汗を吸って乾きやすい通気性重視、寒さ対策メインなら温かい素材を選びます。



② ミドルレイヤー

アウトターの下に着る服。動きやすさを損なわないよう、シャツやフリースなど薄手のものを選びます。



③ アウターレイヤー

一番外側に着て、風雨から体を守ります。たとえば寒い雪の日は保温性が高く風を遮り水分を弾く素材が適切。



天気予報をチェックして、その日の気候にあった自分なりのレイヤリングを考えてみましょう！

■ 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いただければ幸いです。👏 は授業後に書いた児童の感想です。

◎1年生は、「骨を大切に」をテーマに、体を支えている骨の役割・骨のつくりや密度について、骨を丈夫にするカルシウムの多い食品や牛乳について学びました。



◎2年生は、「元気な体づくりの秘密を知ろう」をテーマに、睡眠の大切さや赤・黄・緑の食べ物の働きや苦手な食べ物を食べるコツについて学びました。



◎3年生は、「食品の3色バランス良く」をテーマに、食べ物は役割で赤・黄・緑の3色に分類されて、昼の放送や毎月の献立でも紹介され、バランス良く食べることの大切さ、残食の多い魚の種類や食べ方、加工品について学びました。



いろいろな食べ物をバランスよく食べるようにしたい。好き嫌いしないで残さず食べたい。自分で料理する時も赤黄緑の栄養をバランスよく混ぜたい。

◎4年生は、「よりよく成長するための生活について考えよう」をテーマに、2学期に行った保健学習の内容をさらに深め、姿勢と身長・食事・運動の関係や正しい姿勢について、またバランスの良い食事について学びました。



毎日姿勢よく、バランスよくごはんを食べたい。小松菜にはカルシウムが多く含まれていることを知ってびっくりした。

◎5年生は、「感染症対策」をテーマに、感染の発生機序、「入れない・増やさない・広げない」の感染対策、ウイルスの飛ぶ距離（会話1m、咳3m、くしゃみ5m）、体調不良時の食事などを学びました。



くしゃみや咳をマスクしないですと3mや5mも飛ぶことを知って驚きました。咳やくしゃみをする時は手で押さえたり人の近くでしない。感染症を抑えるために手洗いマスクが大切。汚い手で食事をしない。

◎6年生は、「自分の健康を自分で守ろう」をテーマに、薬の基本知識や種類・使い方、3食食べることの大切さや「食事」を大切にすることについて学びました。



なぜ朝昼夜食べないといけないか理由がわかった。ちゃんと薬の袋や説明を見てから飲もうと思った。中学生になっても健康でいられるようにしたい。

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