



2月の保健目標 よい姿勢ですごしましょう

# ほけんだより

保護者の皆様へ お子様と一緒に読んでください。

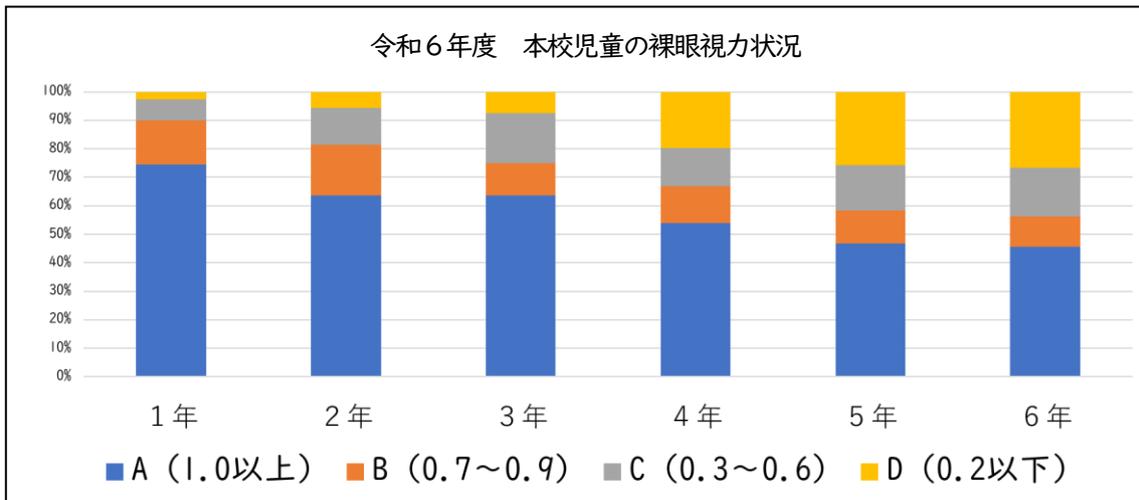
令和7年2月3日  
江戸川区立南葛西第三小学校  
校長 佐久間 貴広  
養護教諭 田中 萌実

3学期が始まり、もうすぐ1ヶ月です。気温が低く乾燥する日が続きますが、お子さまの体調はいかがでしょう。これから花粉が多く飛散する時期となります。毎年、保健室でも鼻水や目のかゆみを訴えている児童がいます。症状が辛い場合は、かかりつけ医に対処法などを相談できると良いです。

## 学校保健委員会を開催しました

2月1日(土)学校公開の20分休みに学校保健委員会「目の健康～子供たちの視力低下予防について～」を開催しました。児童・保護者の皆様、御参加いただきありがとうございました。

当日配布した資料は、後日 tetoru で配信します。健康診断結果やアンケート結果、事前にいただいた校医への質問の回答などを載せていますので、是非御覧ください。



保護者の皆様にお答えいただいたアンケートからも、子供たちの視力低下について心配があることが分かりました。グラフから分かるように、小学生の間に視力低下が進むことが多いです。学習用タブレットの使用などもあり、電子機器の使用を0にすることは難しいですが、少しでも目の健康に良い生活を心掛けていただければと思います。



当日は保健給食委員会による目に関するクイズや、給食で人気がある【レバーのマリアナソース】のレシピ配布などを行いました。レバーには、目の健康に良いビタミンAが豊富に含まれています。

# 感染症の流行状況について

嘔吐や下痢、腹痛の症状で欠席する児童が多くなっています。感染性胃腸炎などの流行が考えられますので、引き続き手洗いや換気等の感染症対策をお願いします。

本校での感染症報告人数（1月8日～31日）	
インフルエンザ	14名
コロナウイルス	3名
伝染性紅斑	3名
水ぼうそう	2名
感染性胃腸炎	1名

規則正しい生活リズムで  
感染症に負けない体づくり！



## ●こんなときに手を洗おう！

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



# よりよい睡眠のために

1月にはけんこうチェック週間がありました。学校では、1・2年生は9時、3～6年生は9時半までに寝るとよいと声を掛けています。中には、「布団に入っても眠れない」と言っている児童もいます。ぐっすり寝るためには、環境を整えることが大切です。少しの工夫でよりよい睡眠につながるの、是非試してみてください。

寝る部屋はなるべく暗くする



寝る直前までスマートフォンなどを見ない



寝る前にその日にあったいいことを思い出す



自分に合ったまくら・布団を使う



着心地がよいパジャマを着る



寝る部屋の温度を調節する  
(冬は19～22℃、夏は23～26℃くらい)

