

2月のほけんだより



令和8年2月2日(月)

新座市立八石小学校 保健室

おうちのひとといっしょによみましょう。

2月に入り、一年で最も寒い時期が続きます。インフルエンザやかぜをふせぐために、手洗いやマスクの着用をしっかりと行いましょう。早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちを心がけ、ビタミンCやたんぱく質を含むバランスのよい食事で免疫力を高めることも大切です。

また、寒いと背中が丸まり、姿勢をくずしやすいです。良い姿勢を意識しましょう。

3学期ももう少しで終わってしまうので、より良く元気に過ごしましょう！



身長はのびたかな？ 体重はふえたかな？

毎学期に1回、身体測定を行いました。他の人とくらべずに、自分の成長を見ましょう。

そして、今一度生活習慣（睡眠、食事、運動）を見直しましょう！

～発育測定などで行った保健指導～

- 1学期：早寝早起き朝ごはん
- プール前：プライベートゾーン
(1年・2年・なかよし学級)
- 2学期：けがの手当て↓

クイズ③

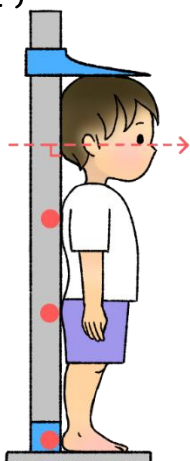
きょうに、はなちができました。あなたはどうかする？

- ① はなをおさえる
- ② うえをむく
- ③ なにもしないでほけんしつにかけこむ

- 3学期：つめの大切さ↓

つめのやくわり

- ① ゆびさきをほごする
- ② ゆびにくわる力をささえる
- ③ 体のバランスをたもつ



- ナプキンの使い方↓(4年女子)

ナプキンの使い方



よい姿勢は健康にもいい？！

よい姿勢は学習するために必要です。それにくわえて、健康にも大きく影響します。自分の姿勢をふりかえてみましょう。

猫背の人は要注意

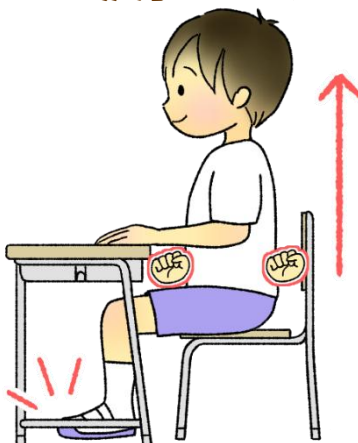
勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？ 猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調をひき起こします。

原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg(2Lペットボトル1.5本分)。なかなかの重さです。

正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけ頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

よい姿勢のポイント「グー・ペタ・ピン」




- ① お腹と背中はグー1つ分あける
- ② 足のうらは床にペタっとつける
- ③ 背中はピンとまっすぐ

さむ 寒くてもすっきり起きる 3つの コツ

さむ あさ あたた ふとん で くつう くつう やわ
寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですね。その苦痛を和らげるコツがあります。

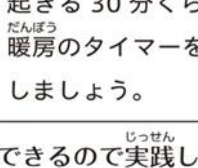
上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がっても寒いとまた布団に
入りたくなるので、寝る前に上着
などを手が届く
場所に置いてお
きましょう。




部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出
るのに気力が必要です。
起きる 30 分くらい前に
暖房のタイマーをセット
しましょう。



カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を
促すホルモンのメラトニンの
分泌が抑制され活
動モードになると
言われています。



どれもすぐできるので実践してみてください。

保護者の方へ


本格的な寒さとなる中、インフルエンザも再び流行しております。保護者の皆様も体調はいかがでしょうか。お忙しい日々だと思いますが、体調管理にご注意ください。

か てい ない かん せん よ ぼう
お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント

お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった
……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

①. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電
気のスイッチやトイレの水洗バーなど、
よく触るところの消毒も大切です。



③. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細
菌やウイルスが。洗剤でしっかり
洗います。

②. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを
準備しておく◎。

④. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫
感染をある程度防げます。

学校保健委員会について

2月17日（火）に学校保健委員会を実施いたします。埼玉県立精神保健福祉センターの山神智子様より、「メンタルヘルスを保つために～セルフケアを大切にしよう～」という題材でご講演いただきます。内容は、保護者・教職員のセルフケアをメインに扱います。子どものストレス反応についても簡単に取り上げてくださいます。保護者の皆様と教職員で気軽にお話ができたらと思っております。

詳細につきましては、1月8日に手紙を配布しております。まだ参加希望を出していない方で、参加を希望される方がいましたら担任へご連絡ください。より多くの保護者様にご参加いただけたら幸いです。よろしくお願いいたします。

～1月の感染症状況～

インフルエンザ44名、感染性胃腸炎3名
まだまだ感染症に注意が必要です。手
洗いと換気の徹底をお願いいたします。

