

# ほけんだより 1月

令和8年1月26日  
世田谷区立松沢小学校  
校長 寺崎 晶子  
養護教諭

本格的な冬の訪れとともに、体調管理の大切さを感じる時期となりました。本校では例年と比べると、落ち着いています。感染症予防の基本は、日々の手洗い・うがい・十分な睡眠やバランスのとれた食事です。冬を健康に過ごすためには、日々の小さな心掛けが大切です。子どもたちが冬を元気に過ごせるよう、ご家庭でのサポートを引き続き、よろしくお願ひいたします。

## 1月の保健目標 冬を健康にすごそう



### 感染症情報

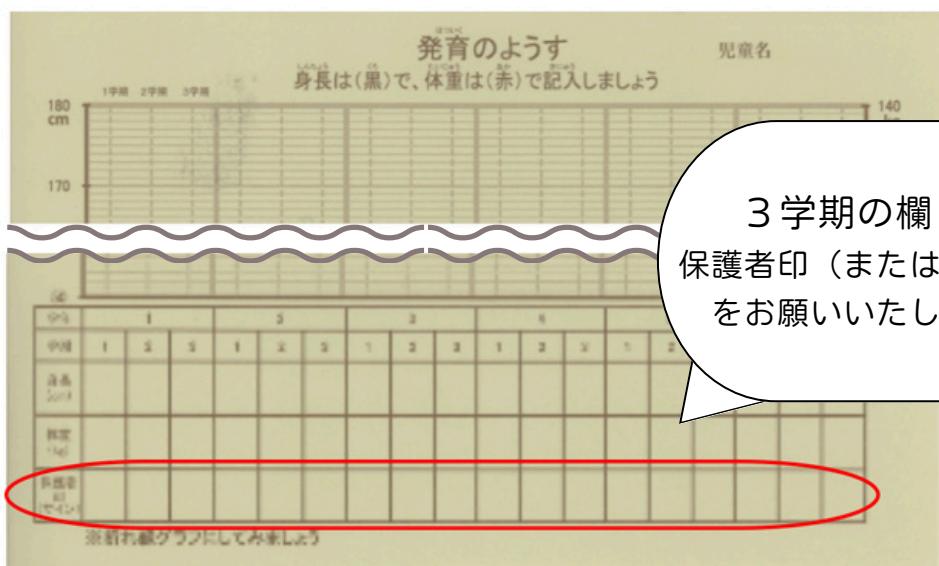
1月8日～1月23日

インフルエンザ 15名 (A型 2名、B型 13名) 溶連菌感染症 1名  
感染性胃腸炎 1名 マイコプラズマ感染症 1名



## けんこうカードをお返しします

3学期の発育測定を実施しました。けんこうカードにて、結果をお知らせいたします。けんこうカードの右側の3学期発育測定欄をご確認いただき、保護者印（またはサイン）をお願いいたします。けんこうカードは、2月2日(月)までに担任にご提出ください。



6年生の保護者の皆様、計測結果につきましては、計測時に本人に口頭にて伝えました。卒業前に成長を振り返る機会を設けたいと考えておりますので、けんこうカードは、卒業前に返却予定です。返却前に結果を知りたい方は、養護教諭までご連絡ください。

NEXT ➔



＼1月の発育測定時に／

# 保健指導を実施しました

3学期の発育測定の際に、1～5年生に保健指導を実施しました。学年ごとにテーマを決めて養護教諭が話をしました。各学年のテーマや内容をご紹介します。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。



## 1年 手あらい



手には、目に見えないバイキンがたくさんついています。

そこで、歌にあわせて、楽しく手を洗う方法を学びました。正しく洗えたと思っていても、爪や溝は特に汚れが残りやすいところ。

バイキンに負けないように、正しく手を洗って、元気に過ごせることを願っています。

## 4年 スマホ首・スマホ老眼

スマートフォンやタブレットなどのICT機器の使用によっておこるスマホ首やスマホ老眼。ストレートネックとも呼ばれるスマホ首の状態では、首に20kgもの負担がかかり、体の痛みや発育に悪影響が出ます。

簡単にできる目や首のストレッチを紹介しました。ご家庭でもICT機器の使い方についてお話ししてみてください。



## 3年・くすのき・きはだ 免疫

風邪やインフルエンザなどにかかったとき、体の中では、白血球やマクロファージなどの“免疫細胞”がウイルスとたたかっています。せき、くしゃみ、ねつ、食欲のなさも、免疫細胞が体の中で一生懸命闘ってくれている証拠！体の中のヒーローたちが元気に働くように、手洗い・うがい・十分な睡眠など、毎日の生活をととのえることがとても大切だと学びました。

## 2年 歯科 6歳臼歯

6歳臼歯は6歳ごろに生え始める奥歯の永久歯です。前歯から数えて6番目の歯なので「6歳臼歯は6番目」と覚えました。

乳歯の奥からこっそり生えてくるため、歯磨きが難しく、むし歯になりやすい歯です。鏡を見ながら、さまざまな角度から歯ブラシを入れて磨くという歯磨きのポイントを確認しました。

## 5年 アンガーマネジメント

感情の中のイカリは、いやなことがあったとき出てくる大切なサイン。でも、そのまま爆発してしまうとトラブルにつながってしまうこともあります。

「どんなときにイカリが出る？」をみんなで考え、深呼吸をしたり、6秒数えたりすることが自分でできる方法だと学びました。

