



令和7年2月3日
世田谷区立尾山台小学校
校長 小田 正弥
保健室 宮森 広恵

2月に入り、まだ寒い日が続いています。重ね着も工夫しながら、元気にのりきりしましょう。
〈登校中のけがに注意！安全に登校するために気をつけること〉

- ①あわてて登校中に転ばないように、早め起きて、時間に余裕をもって登校しましょう。
- ②もし転んでしまっても、すぐに手が出せるよう、ポケットに手は入れない。寒いときは、手ぶくろをしましょう。

2月の保健目標 「自分とみんなの心を大切にしましょう」

～あなたの心の調子はどうですか？～

病気ではないけれど、なんとなく体の調子がよくない。悲しいことや嫌なこと、心配なことがあると、心もつかれたり具合が悪くなったりします。そんなときは気持ちを切り替えるなど心が元気になるようにしましょう。



自分の好きなことや楽しいことをする、一休み（ひと眠り）する、友達と遊ぶ、おしゃべりするなど、元気になる方法はいろいろあるので、「これならできるかな」と思ったことをやってみましょう。困ったことがあるときは、一人で悩まず、お家の人や先生などだれかに相談しましょう。



優しい言葉で
心もポカポカに



つかれたときは…

- ゆっくり休む
- お風呂に入る
- 好きなことをする



●花粉症の季節です●

今年はずっとより早くすぎ花粉が飛び始めたそうです。



すでに目のかゆみやくしゃみなどの症状がでている人はいませんか？
つらいときは、お家の人に相談して早めに病院で診ていただきましょう。
また、外から帰ったときは衣服についた花粉を払い落とす、顔をあらい、うがいをするなど対策を始めましょう。

保護者の皆様へ

例年より早く、花粉症の季節がやってきました。毎年つらい思いをしているお子さんがいます。花粉症は咳やくしゃみだけでなく、頭痛や微熱を伴い学習に集中できないことがあります。特に症状が強く出るお子さんは、早めにかかりつけ医に相談しておくことをお勧めします。

●保健指導を行いました●

1月の計測時に保健指導を行いました。6年生は、都合でお休みが多かったため、後日担任の先生と時間調整をして実施する予定です。

低学年：うんちは体からのお便り

- ・うんちの様子と、体調の関係。よいうんちって？
- ・うんちをがまんしないほうがよいわけ。
- ・便意のタイミング逃さないよう朝は時間に余裕をもって過ごすことが大切。

中学年：姿勢と健康

- ・背骨の働き。
- ・悪い姿勢の影響。(けがや成長、内臓への影響)
- ・ゲームやタブレットを使うときの首の負担。

5年生：「ICT 機器とうまく付き合おう！～体編・目や首への影響～」

- ・近くを見るときの目の筋肉の負担やまばたきの回数減少による目の疲労
- ・重たい頭を前かがみ姿勢で支える首の負担
- ・20-20-20ルールで、身体（目）を休める工夫をしよう。



短い指導時間でしたが、自分の体や日常生活と結びつく内容だったこともあり、どの児童もしっかり参加できていました。御家庭でも話題にさせていただき、日頃の生活を振り返り、よりよい習慣作りを考える機会にしてください。よろしく願いいたします。

●おや小感染症情報●

3学期始めからインフルエンザA型での出席停止の児童が毎日数名、他には、熱や咳などの風邪症状と嘔吐や腹痛等胃腸炎の症状での欠席や来室があります。

また今後はインフルエンザB型の流行も心配されます。御家庭でも油断せず、手洗いと換気などの予防に御注意ください。

体調不良は休み明けに急に増える傾向がありますので、特に週末、週始めのお子さんの様子に御注意ください。

1月に報告のあった感染症

- ・インフルエンザA型
- ・新型コロナウイルス感染症
- ・感染性胃腸炎
- ・水痘（みずぼうそう）
- ・伝染性紅斑（りんご病）

●2月の保健行事（予定）●

5日（水）	色覚検査	4年生希望者（希望調査済み）
19日（水）	薬物乱用防止教室	6年生
	講師：学校薬剤師	杉本 真理先生

