

令和8年2月2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、まだ寒い白が続いています。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、早めに起きて、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」



なやみやしんばい、



はなしてみませんか？

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、心もつかれて具合が悪くなったりします。そんなときは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、気持ちを切り替えて心が元気になるようにしましょう。

## 「よくないストレス」

があれば…？

「ストレス」はよくないものというイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『よいもの』と『よくないもの』があります。

私たちは日々、さまざまなしげきを受けながら生活しています。これらを受けている状態を「ストレス状態」、それを引き起こすものを「ストレッサー」といいます。たとえば“サッカーをする”というストレッサーを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じてよいストレスになるのに対して、あまり好きではない人は「めんどくさい」「ゆううつ」と感じてよくないストレスになる、というわけです。



よいストレスは、ものごとに対するやる気や、生活の中で前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスはたまっていくと心だけでなく、からだの調子にもえいきょうが出てきます。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまくつき合っていきたいですね。



### 花粉症の季節です！

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。

## 花粉症の季節です～お子さんに症状はありませんか？～

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。また、今まで症状のなかったお子さんに花粉症と思われる症状がでていないでしょうか？

花粉症は咳やくしゃみのほかに、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。

1年生：保健室の約束と、自分でできるけがの手当て

2年生：王様の歯は、強くて大きいけれど、はじめはむし歯になりやすい。

これから生えてくる歯は一生使う大事な歯。

3, 4年生：生え変わりの歯の表面の変化とむし歯。

生えたての歯がむし歯になりやすいのはなぜだろう？

5年生：1月9日は何の日？

江戸時代に活躍した横綱「谷風」と感染症予防の話。

けやき学級：保健室の約束と、自分でできるけがの手当て

3～4年生の歯の半数が永久歯。永久歯と乳歯が混在している今、気をつけることは？

江戸時代から現代、自分たちの平均身長を比較すると・・・

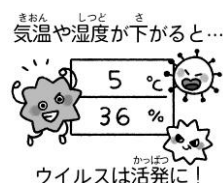
できるだけ、「自分の今」と結びつけることができる話題（吹き出しはその例です。）を取り入れながら指導をしました。御家庭でも話題にさせていただき、日頃の生活を振り返り、よりよい習慣作りを考える機会にしてください。よろしくお願いいたします。

## おや小感染症情報～特にインフルエンザBに御注意を～

1月3連休明けからインフルエンザB型に感染したお子さんが急に増え、1月半ば以降、4クラスで学級閉鎖の措置を取りました。

空気も乾燥して、感染症に罹りやすくなっています。御家庭でも油断せず、手洗いと換気などの予防を心掛けてください。

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
- ◎インフルエンザB型
- ・新型コロナウイルス感染症
- ・溶連菌感染症
- ・感染性胃腸炎

## 2月の保健行事（予定）



- |        |          |                        |
|--------|----------|------------------------|
| 4日（水）  | 色覚検査     | 4年生、5・6年転入生希望者（希望調査済み） |
| 18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                |
| 20日（金） | 身体計測     | 6年生                    |



ドラッグは体にも心にも悪影響。大麻など危険な薬物は誘われてもきっぱり断ろう。