



令和8年2月 古和釜小学校 保健室

とし あ 1年が明けて1ヶ月が経ちました。生活リズムは整いましたか？  
1月は、寝不足による体調不良や、ぼーっとしていたことが原因の  
けがでの来室が多かったです。まだお正月が恋しいですが、学校  
では6送会の準備が始まり、学年のまとめの時期に入りますね。  
毎年1月下旬から2月はインフルエンザ B型が流行するので、  
感染症に気をつけて、充実した日々を送りましょう。

### 〈1月の身体測定結果をお知らせします〉

学年	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	120.3(+1.5)	117.0(+1.4)	22.9(+1.0)	21.3(+0.9)
2年	125.7(+1.6)	124.3(+1.7)	26.2(+1.3)	24.4(+1.0)
3年	132.4(+1.7)	131.6(+2.0)	30.2(+1.0)	30.5(+1.2)
4年	137.3(+2.0)	138.5(+2.3)	32.8(+1.0)	34.3(+1.5)
5年	144.2(+2.3)	145.4(+2.1)	37.9(+0.6)	37.4(+1.1)
6年	149.6(+3.0)	152.0(+1.5)	43.1(+1.1)	43.3(+1.3)

※()内は9月と比べたときの差です。

9月に比べ、身長も体重も大きく成長しましたね。もしも体のことで心配事がある人は、保健室に相談をしに来て下さい。入学後からの成長のグラフも渡せるので必要な人は声をかけてくださいね。

**冷え探偵になろう！**

2月は一年の中で最も寒い時期です。体が冷えると、風邪をひきやすくなったり、体が縮こまってやる気が出なかったりします。そこで、やってみてほしいのが「冷え探偵」です。教室や廊下、体育館など、どこが一番寒いのかを調べてみましょう。同じ部屋でも窓ぎわや廊下側、ドアの近くなど、場所によって感じ方が違うことに気づくはずです。

「冷えポイント」を見つけたら、カーテンを閉める、ひざかけを使う、ドアをピッタリ閉めるなど、その場所でできる対策を考えてみましょう。冷えに気づき、工夫して温めることも健康を守る大切な力です。みんなで“あったか作戦”を考え、寒い冬を乗り切りましょう！



### 〈花粉症の季節がやってきます♪〉

2月になると、花粉がどこからか飛んできて悪さをし始めます。花粉症は目のかゆみや、くしゃみ、鼻水などの症状があります。また鼻水をかんだり、目を拭いたりすることで皮膚が乾燥しやすくなります。多めにティッシュを用意したり、顔を保湿したりして対策しましょう。



### 保護者の方へ

いつも学校活動にご協力いただきありがとうございます。

- 1月の身体測定結果(げんきカード)を配付しました。身長の伸びや体重の増減について、心配なことがありましたら、成長曲線をお渡しできますので、保健室までご相談ください。
- 学校では、胃腸炎やインフルエンザが流行しています。流行拡大防止のため、病院受診後、診断がありましたら、学校までお知らせいただけますと幸いです。
- 1月は寝不足が疑われる児童が多く見られました。生活リズムを整えるよう、ご家庭でも声掛けをお願いいたします。

