

ほけんだより 2月

令和8年2月 古和釜小学校 保健室

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くなったりします。

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
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よ。



「冷えポイント」を
みつけたら、カーテン
を閉める、ひざかけを
使う、ドアをピタリ
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”を考えて、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。



風邪ひきさんに 3STEP

- 1 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- 2 寒気がある場合は体を温める
- 3 十分な睡眠をとって体を休ませる

花粉症さんに 3STEP

- 1 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- 2 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- 3 ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

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、診断がおりましたら、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。

