



令和6年2月2日
福岡小学校 保健室
※おうちの人といっしょにみてください。

2月の保健目標～心の健康について考えよう～

健康とは、心も体もともに元気であることです。心と体のどちらかが、疲れていたり、調子がよくないと元気は出ません。だからけがをしたり、熱が出た時などはもちろん、心が何かつらい時、しんどい時などもゆっくり休むことが大切です。みんなの周りには大人は、みんながいつも健康であってほしいと願っています。保健室も同じ思いで、みんなの心と体の健康をいつも応援しています。

今月の保健目標ポスターは5-2が作りました。福小みんなの心が元気になる言葉は？ポカポカ言葉とチクチク言葉のどちらでしょう？そんな問いかけがのっています。

心も体も健康な未来へとつながるように、自分の体を大切にするための授業がありました。授業後のみなさんの感想です。いつまでもその気持ちを忘れずに、健康な毎日を過ごしていきましょう。

1月23日 歯科衛生士さんより あすの木・2年生・6年生歯科指導（感想）

【2年生】

〇歯みがきの大切さや歯みがきの正しい仕方を教えてくれてありがとうございます。わたしはお母さんにやさしくね、と毎日言われていましたが、先生のおかげでチョコチョコみがきができそうです。

〇すごくスッキリしました。今日からしっかりあいうべ体操をします。

〇先生のおかげで、今日の給食後の歯みがきがいつもより上手になりました。

【6年生】

〇歯周病は身近な病気だと実感した。また飲み物に砂糖がたくさん含まれていることが印象に残った。

〇仕上げで舌もみがくことが分かった。むし歯ではなく、歯周病が一番歯がなくなる原因なのにびっくりした。

〇歯をきれいにみがかないと、歯周病になることが分かった。いつもきれいにみがいて、大人になってから後悔しないようにしたい。



1月に行った「給食後の歯みがきチェックパート2」の結果です。12月に全員が歯をみがき、お花がついたクラスは9クラスでしたが、今回は**13**クラスにきれいなお花がつけました！また**4**日間すべてお花がついたクラスは**1-3・2-3・6-2**でした！給食後の歯みがきの習慣がついた人が増えました。これからも歯みがきを続けていきましょう。

1月30日 埼玉県警察「あおぞら」より 6年生薬物乱用防止教室（感想）

〇薬物は絶対に使っちゃいけない。当たり前なことだけど、今日この薬物乱用防止教室でどういう状態になってしまうのか、どれほど危険なのかを知ることができました。

〇意外と身近まで薬物がきてびっくりしました。かわいいデザインにされててまちがえて手に取りそうだなと思いました。友達とかにすすめられても断れそうだけど、実際そういう状況になったら断れないかもしれないとこわいです。

〇市販の頭痛薬や痛み止めなども大量にとってしまうと危険な状態になってしまうことがあったり、違法の薬物も手に入ってしまうことが分かった。ネットは自分もよく使うから変なサイトにいかないか気をつけながら使いたいと思った。





がっきはついくそくてい けっか
 ☆3学期発育測定の結果☆～みんな大きくなったね～

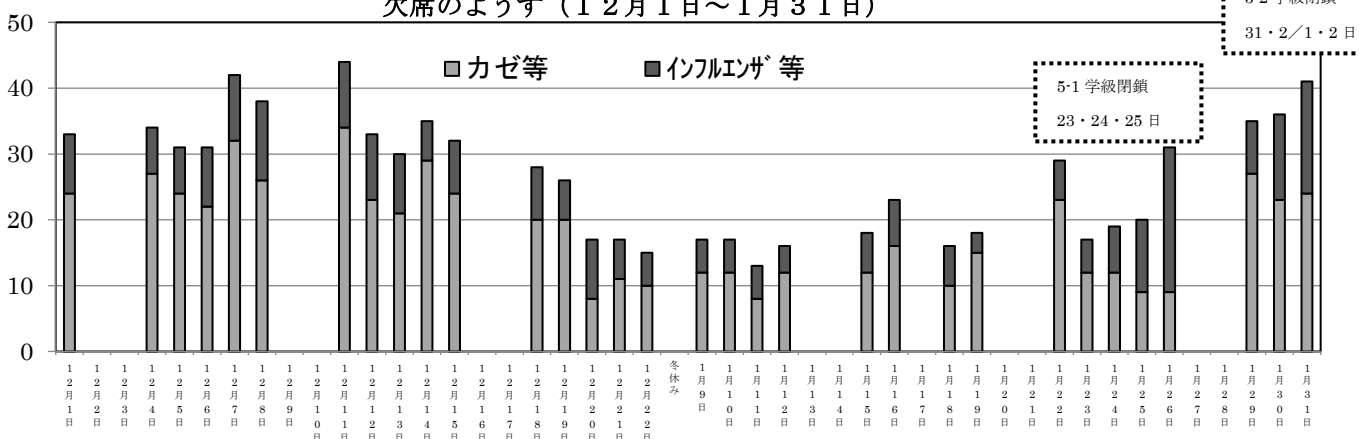
4月の測定結果と比べてみました。みんな本当に大きくなりましたね。健康手帳を見て、1年間の自分の成長を確認してみましょう。お家の人にみてもらったら、3学期の所に印をして健康手帳は学校に持ってきてください。

※6年生へは健康手帳をプレゼントしました。小学校6年間の成長のしるしです。大切にしてください。

福小の平均	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長cm	120.0	120.7	125.5	125.8	133.6	132.5	138.4	141.7	144.4	144.5	150.6	151.1
4月からの成長	3.8	4.1	4.3	3.8	3.9	4.4	3.9	5.5	4.8	5.1	6.1	3.5
体重kg	23.6	23.3	26.0	25.4	31.8	30.4	34.0	35.3	38.3	36.9	42.3	45.8
4月からの成長	2.0	1.8	2.2	1.7	2.5	2.8	2.5	3.6	3.2	3.0	3.2	3.7

～おうちの方へ～

欠席のようす (12月1日～1月31日)



今シーズンはインフルエンザの流行が早く、3学期に入ってから1月始めの福小は落ち着いていましたが、じわりじわりと1月後半にかけて増えています。とくに休み明けにお休みが増える傾向があります。またインフルエンザはA型だけではなくB型も出始めました。中にはA型にかかった後にB型にかかってしまったと、今シーズンで2回インフルエンザになっている人もいます。その他にもコロナや溶連菌、アデノウイルスなど様々な感染症も出ています。ただどんな感染症も「手洗い・うがい」は有効な手段です。特に飛沫感染（主に咳やくしゃみ）の場合は、マスクの着用も有効です。引き続き、学校では感染症予防を徹底していきたいと思えます。ご家庭でも予防の心がけと、体調が悪い時は無理をせずに、早めの受診をよろしくお願ひいたします。



花粉症治療 いつからすればいい?



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1～2週間前には治療を始めましょう

感染症以外にも、健康観察から「鼻水」「目のかゆみ」など、花粉症のような症状を訴える人が増えています。症状を抑えるポイントは「花粉を体につけない・入れない」ことです。侵入するのは主に目や鼻・口です。感染症でも有効なマスクや花粉症用メガネをつけたり、入浴で髪や肌についた花粉を洗い流すなど、「花粉をつけない・入れない」工夫をしてみましょう。