

ほけんだより 2月

令和7年2月2日
昭島市立富士見丘小学校
保健室

児童のみなさんへ

乾燥に注意しましょう

空気の乾燥に気を付けよう

2月は、1年のなかでとくに空気が乾燥する時期です。寒さ対策のために暖房をつけていると、より乾燥しやすくなります。空気が乾いていると、のどや鼻の中も乾きやすくなり、かぜやインフルエンザなどのウイルスが体に入りやすくなります。

乾燥をふせぐために・・・

こまめに水分ほきゅうをする



のどが乾燥するときはマスクをつける



部屋を加湿する



「のどがイガイガする」「声がかすれる」などは、のどが乾燥しているサインですが、病気や感染症が原因である可能性もあります。症状があるときは、病院を受診しましょう。

皮膚の乾燥・手荒れに気を付けよう

1月になってから、手の甲がカサカサして痛いと言って保健室に来る子が増えています。ひび割れてしまっている子もいます。冬は、手や体の皮膚も乾燥し、カサカサしたり、かゆくなったりしやすい時期です。とくに、手洗いをがんばっている人ほど、手が荒れやすくなります。

手や体の乾燥をふせぐために・・・

手洗いのあとは、ハンカチで水をしっかりふきとる



おうちの人と相談して家でクリームを塗る



空気や皮膚の乾燥が、気づかないうちに体に負担をかけています。毎日のちょっとした心がけで、乾燥から体を守ることがができます。できそうなことから取り組んでみましょう。

1月に身体測定・保健指導を行いました

身体測定の結果

平均身長・体重は表のとおりです。個人の結果につきましては、お配りしたプリントをご覧ください。

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	男子	121.7	127.0	132.9	137.0	145.8	153.4
	女子	117.9	125.7	132.5	139.9	145.2	150.3
体重 (kg)	男子	23.3	26.5	32.1	33.2	39.7	47.2
	女子	20.6	24.9	30.0	34.5	38.6	43.5

保健指導の内容

以下の内容で保健指導を行いました。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

1年生 「みんなのたいせつなからだ」について話をしました。プライベートゾーンのこと、誰とどう触れ合いたいかは自分で決めてよいこと、誰かにいやな触られ方をしたら①「いや」と伝える、②その場から離れる・逃げる、③信頼できる大人に話す、ということを確認しました。

2年生 「うんちのおはなし」をしました。うんちをみると体の状態がわかること、「カチカチうんち」や「びちゃびちやうんち」が出るときの体の状態を確認し、その時の対応や生活習慣の見直しについて話をしました。

3・4年生 歯の健康について話をしました。生えたての永久歯は、表面がでこぼこしていて、汚れがたまりやすいため、乳歯から永久歯に生え変わる今の時期にこそ丁寧な歯みがきをして、むし歯を予防することが大切であることを確認しました。

5年生 「電子機器の使い方を見直そう」というテーマで話をしました。今年度の視力検査の結果から5年生がとくに視力低下が進んでいることを確認し、目への負担を減らす使い方について話をしました。また、睡眠に与える影響やスマホ依存・ネット依存についても触れ、上手な使い方を確認しました。

6年生 「みんなの大切な体と心」について話をしました。それぞれ体と心の「どうめいバリア」をもっていて、誰とどう触れ合いたいか、どんな考えや気持ちをもつかは自分で決めてよいことを伝えました。嫌な触れられ方をしたときの対処法や、相手に触れる前には同意をとることなどを話しました。自分の体と心、周りの人の体と心、どちらも大切にできる人になってもらいたいということをお伝えしました。

