

ほけんだより 2月

令和8年2月2日
八王子市立みなみ野君田小学校
養護教諭

1年の中で最も寒さが厳しくなる時季です。暦の上だけでなく、春が待ち遠しいですね。

本校でも近隣の学校でもインフルエンザB型が流行しています。5年生では学年閉鎖をし、ピークは過ぎましたが今でも流行が続いています。早寝早起き、しっかり朝ご飯をとって風邪をひかない体づくりをしましょう。



2月27日(金) 学校ホームページ上にて学校保健委員会(誌上開催)を実施いたします



例年通り学校ホームページ上での誌上開催とさせていただきます。当日、学校ホームページ上に資料を掲載いたしますのでご覧いただければと思います。保護者の皆様からいただいた質問についても、学校医・学校歯科医の先生方にお答えいただき掲載する予定です。ご質問を寄せてくださった保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。

【保護者の皆様へ：学校における集団感染防止のために】

学校でも、手洗い・手指消毒の励行、換気の徹底等を実施しているところです。ご家庭におかれましても、以下の点についてご協力いただきますよう、お願いいたします。

★ 毎朝の健康観察をお願いします

- ・体温がいつもより高い、だるい、咳が出る、のどが痛い、寒気がする、といった症状がある場合は登校させずに自宅で様子を見てください。

★ 清潔なハンカチ・ティッシュ・マスクの予備を持たせてください

- ・児童保健委員会では1月19日(月)から1月30日(金)まで、ハンカチ・マスクの所持、手洗い、うがいについて、チェックカードの取組をしました。これからも続けて習慣にできると良いです。



【保健室における体調不良時の対応について】

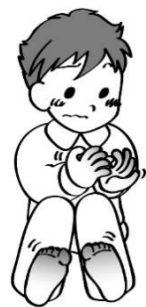
- ★ 体温が平熱より高い、もしくは平熱であっても、「だるい」「咳が出る」「のどが痛い」「寒気がする」といった症状がある場合
→ お子さんの様子から判断するとともに、他児童との接触を可能な限り避けることも考え、お迎えの連絡をさせていただく場合があります。ご多用のことと存じますが、ご理解ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



「しもやけ」に気をつけましょう



「しもやけ」は「凍瘡」と言います。冷たい空気にさらされた時に血行が悪くなりやすい場所にかかるので、手足の指先や耳たぶ、頬、鼻などに起こります。特に子どもに多く、皮膚が赤く腫れ、ひどい時には水ぶくれを起こすこともあります。また、痒みを伴い、お風呂に入る等して体が温まるとかゆみが強くなることも特徴です。しもやけはかかってから治すよりも、予防することが一番大切です。



【予防のためのポイント】

●手足の冷えを防ぐ

雪や雨の日は特に、濡れて冷えやすくなります。乾いた手袋や帽子、靴下でしっかり防寒しましょう。



●汗のケアをする

冬でも運動の後や温かい室内では汗をかきます。汗をかいた後、汗が乾くときの冷えてしもやけになってしまうことがあります。汗で濡れた服を長時間着ることがないように、服の調節等にも気を付けましょう。



●足に合った靴を履く

小さい靴は足を締めつけるため、血の流れが悪くなり、しもやけになりやすくなります。また逆に、大きめの靴は脱げやすく、足の指先に力を入れて踏ん張るため、この場合も血の流れが悪くなりしもやけになりやすくなってしまいます。



●バランスの良い食事をしっかり食べる

しもやけにはビタミン E がよいとされています。ビタミン E は卵や乳製品、肉類に多く含まれていて、他の食材と一緒にバランスよく食べることで効率よく体に吸収されていきます。好き嫌いをなくし、バランスの良い食事を心がけましょう。



予防として一番大切なのは、「寒い中で濡れたままにしないこと」です。外出する時には手袋、耳あてなどの防寒具でしっかりと寒さ対策をすること、また、手洗いのあとに手を拭くためのハンカチも必ず持ってくださいね。

鬼は～外！の豆の豆知識



どれが大豆？

大豆を使っている食品を○で囲もう

枝豆・もやし・きな粉・納豆・豆乳・ゆば
しょうゆ・おから・とうふ・みそ・おあげ



こたえ
全部、大豆からできています。
美味しさも優秀ですね！