



# ほけんだより



令和8年1月16日  
由井第二小学校  
保 健 室

## くすりのおはなし

3学期の計測では1年生から5年生までは薬や自然治癒力についての話をしました。6年生は2学期の薬物乱用防止教室で薬物についての学習をしました。それぞれ学年ごとに話した内容は違いますが、薬を正しく飲んでほしいというのはどの学年も同じです。みなさんが飲んでいる薬には飲むときのルールが決まっています。正しい薬の飲み方を確認しましょう。

**他**の人に薬をあげたり、もらったりしない。  
※他の人にはよく効く薬でも、自分には効かなかったり、具合が悪くなったりすることがあります。

薬はぬるま湯か水で飲む。  
※ジュースなどで薬を飲んでしまうと、薬の効き目が変わってしまうことがあります。

薬を飲む量は守る。  
※薬を多く飲んでも、早く具合が良くなるわけではありません。決められた量の薬を飲みましょう。

## 冬の環境を整えよう

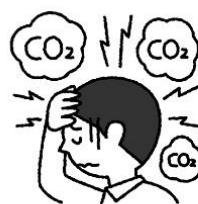
冬は気温と湿度が低くウイルスが好む環境のため、ウイルスが活発に動きやすいです。また、湿度が低いため、のどや皮膚が乾燥しやすくなります。乾燥するとのどが痛くなったり、皮膚が荒れてしまったりします。適切な湿度を保つとともに、適度に換気をしてウイルスが部屋にこもらないように気を付けましょう。

### 換気しないと、こんなことに!?

空気の入れかえ(換気)をしないと病気にかかりやすくなるだけでなく、体調が悪くなってしまうこともあります。



ウイルスに感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、頭痛がする



空気が汚れ、嫌な臭いがする



チリやホコリがアレルギーの原因に

寒くとも、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう！

### 冬のかんそうに注意！



水分補給を忘れずに！



加湿器を使って！



ハンドクリームで手をガード！

適切な部屋の湿度は、50%程度です。ウイルスが好む湿度は30%以下なので、なるべく湿度を下げないように気を付けましょう。

## 保護者の皆様へ

### ✿冬の身体測定✿

1月9日（金）～14日（水）に身体測定を実施しました。実施日の翌日から「健康カード」をご家庭へ返却しています。成長の様子をご覧になり、「保護者印」のところに押印して、担任まで提出ください（6年生は最後のため回収いたしません）。お子様の成長には個人差がありますが、数値をご覧になって何か心配なことがございましたら、保健室までご連絡ください。

成長の様子		なまえ					
		4月	保護者の 見た印	9月	保護者の 見た印	1月	保護者の 見た印
1年	しんちょう (cm)						印
	たいじゅう (kg)						

成長の様子1月の「保護者の見た印」欄に押印またはサインをお願いします。  
(例：1年生の場合)



### 3学期計測 平均身長・平均体重

成長には個人差があるので、ご参考までにご覧ください。

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	120.8	122.2	22.8	24.2
2年生	125.8	125.7	25.8	26.1
3年生	129.2	132.0	28.8	30.4
4年生	136.6	139.8	32.1	34.5
5年生	146.1	148.0	43.6	39.6
6年生	151.6	153.0	42.5	44.8

### スポーツ振興センター災害給付金について

学校だけがなどをしたときは、スポーツ振興センター災害給付の対象となります。申請する場合は子ども医療証等を使用しないように注意してください。もし、窓口で医療証等を使用した場合は、医療証による助成と災害給付が重複しますので、医療証使用分は市へ返還していただくことになります。そのため、通常より給付まで長いお時間をいただくことになります。また、保険点数が500点未満で治癒した場合は申請対象となりません。

年度初めにスポーツ振興センター災害給付についてのお知らせを配布しておりますので、詳細についてはそちらをご確認ください。

### 保健給食委員会活動

いつもおいしい給食を作ってくれている給食室の人に感謝を込めて、給食標語を作りました。短い時間で作成しましたが、みんな一生懸命に取り組んでいました。完成した標語は保健室前の掲示板に貼ってあります。ぜひ来校した際にご覧ください。