

お子さまと一緒に読んでください。
ほけんだより

令和7年2月
さいたま市立美園小学校
保健室

はあと♡



新しい年が始まってから早くも1か月が経ちました。今年の節分は2月2日です。節分に食べる恵方巻きは、その年の「恵方」と呼ばれる方角を向き、願い事を思い浮かべながら食べるとよいといわれています。たくさん食べて、たくさん運動して、元気な体で寒さを乗り越えましょう！

インフルエンザに要注意！

インフルエンザは感染力も強いですが、
発熱後9時間以上経たないと、正しい
検査反応がでないこともあります。

「かぜ」と「インフルエンザ」の違いとは？

	かぜ	インフルエンザ
時期	年間を通して	冬に流行
原因	ライノウイルス、アデノウイルス、 コロナウイルス など様々	インフルエンザウイルス (A型、B型など種類があります)
主な症状	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、 くしゃみ、せき、発熱 など	発熱(高熱)、筋肉痛、関節痛、 のどの痛み、頭痛、倦怠感など
症状の進行	ゆっくり、局所的に症状が出る	急激に全身に出る

インフルエンザを予防する6つのポイント

<p>①手洗い</p> <p>正しい洗い方で丁寧に洗おう</p>	<p>②運動</p> <p>適度な運動で体力をつけよう</p>	<p>③服装</p> <p>脱ぎ着しやすい服装で 体温調節しよう</p>
<p>④食事</p> <p>1日3食、好き嫌いなくバラン スの良い食事を心がけよう</p>	<p>⑤環境</p> <p>室温は20度前後 湿度は50~60%を維持しよう</p>	<p>⑥睡眠</p> <p>早寝早起きで十分な睡眠をとろう (10時間睡眠が理想です)</p>

保護者様へ 身体計測を実施しました！

1月に全校児童の身体計測を行いました。これで今年度のすべての健診・検査が終了しました。今年度も御協力いただき、ありがとうございました。身体計測結果は、お子さまの成長の記録にて御確認ください。また、保健室では成長曲線などを活用し、必要に応じて学校医にも相談しながらお子さまの健康を見守っております。以下に肥満度の数値目安を掲載しました。御家庭での生活習慣の参考に、またはかかりつけ医への相談の目安にさせていただきますと幸いです。

高度肥満…50%以上 中度肥満…30%~49% 軽度肥満…20%~29% やせ傾向…—20%以下

「リフレーミング」をしよう

2月の保健目標
『心の健康について考えよう』



リフレーミングとは？

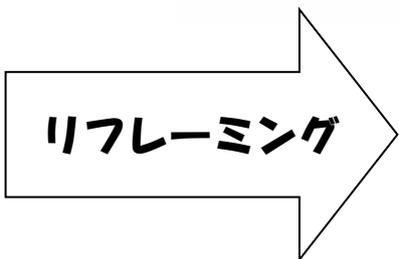
リフレーミングとは、欠点やネガティブなことを、いつもとは違った視点で長所やポジティブなものとしてとらえる見方のことです。リフレーミングをすることで、やる気が出たり、失敗を乗り越えることができたり、自分に自信を持つことができるようになります。

例えば、コップに半分水が入っている同じものでも…



☆見方を変えてみよう！

つかれた
雨が降っていて外で遊べない
せっかち
飽きっぽい
緊張しやすい



よく頑張った
新しい本を読んでみよう
行動が早い
好奇心旺盛な
物事を十分に考える

信頼できる大人に相談することも大切！

リフレーミングは、自分の気持ちを自分で整えることができる方法の一つです。リフレーミングで対処できることもあります。もちろんできないこともあります。そんなときは、一人で悩みやモヤモヤを抱えず、信頼できる大人に相談してみましょう。学校では保健室だけでなくスクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーの先生にもお話を聞いてもらうことができますよ。悩みなどがあるときは気軽に保健室へ相談にきてくださいね。

低温やけどに気をつけよう

寒い冬に大活躍のカイロや湯たんぽですが、使い方を間違えると「低温やけど」を起こしてしまうかもしれません。短時間であれば「温かくて気持ちがいい」と感じる程度の温度でも、長時間肌に触れていると、皮膚がダメージを受けて、低温やけどを発症します。火や熱湯によるやけどであれば触れた瞬間に「熱い！」と避けられますが、低温やけどは気づかないうちに進行していくのが特徴です。



カイロ

- 肌に直接当てない
- 使用時間を守る
- 暖房器具と一緒に使わない



電気カーペット・こたつ

心地よくても途中で寝てしまわないようにする



湯たんぽ・電気あんか

就寝中に触れないように体から少し離れたところに置く

