

# ほけんだより

2月

さいたま市立河合小学校  
保健室  
令和7年2月3日(月)

今年の『立春』は2月3日。その『立春』を過ぎると、暦の上では春と言われています。しかし、まだまだ厳しい寒さが続きそうな2月。ぽかぽかと暖かい春の訪れが待ち遠しいですね。

全国的に大流行しているインフルエンザ。河合小でも、1月中旬から、インフルエンザやかぜ症状で学校を欠席する子が急に増えてきました。今後も予断を許さない状況が続きそうです。しっかり予防するための方法として、①手洗い・うがい ②十分なすいみん(早寝・早起き) ③バランスの良い食事の3つを心がけていきましょう。



はやね はやお  
**早寝・早起きを  
しよう**

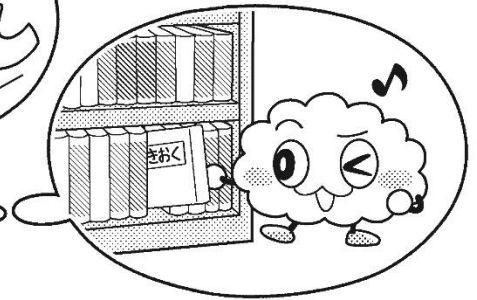
## ★★ぐっすりねむることの効果★★

成長ホルモンが十分に出る

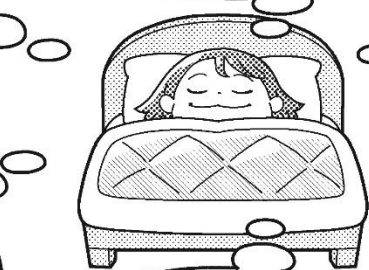
脳や体のつかれがとれる



覚えたことが整理されて  
定着する



病気へのていこう力がつく



心の状態が安定する

### ぐっすりねむるコツ

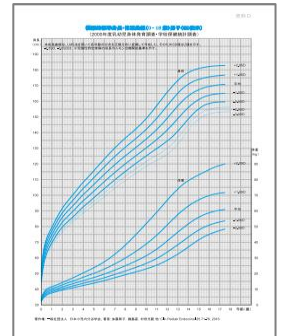
- ① 早く起きて朝日を浴び、日中、元気に活動する。
- ② ねる1時間前までにはテレビやゲームを消す。
- ③ ねる前に毎日同じ行動(入みんぎ式)をする。

### 【成長曲線の活用について】

成長曲線とは、横軸に年齢を、縦軸に体重や身長の見測値をとり、年齢ごとの体重や身長の値に点を打って、それらを継時的に結んでいったもののことをいいます。

子どもの背が高い・低い等は、一般的に個性としてとらえていますが、これらの個性も極端なものになるとその背景には、病気（「肥満」「やせ」「低身長」「高身長」「性早熟症」等）が隠れている可能性があり、早期に発見することがとても大切です。

3学期の発育測定も終わり、すでに「けんこうカード」でお子さんの身長と体重をご覧いただけたと思います。今までの成長を振り返り、何か心配なことがございましたら、かかりつけの医療機関等へ御相談ください。なお、成長曲線基準図については、インターネットからダウンロードすることができます。保健室にも用紙を御用意しておりますので、お気軽にお申し出ください。



### 【発育測定前保健指導（全児童）】

1月14日（火）・15日（水）に3学期の発育測定を実施しました。発育測定前に、保健指導として『むし歯予防』と『かぜ予防』の話をしましたので、その時の様子を一部紹介します。



むし歯予防の基本的な知識をして、「歯垢（プラーク）とは何か」「むし歯の原因であるミュータンス菌について」「むし歯の仕組み」などを話しました。『歯垢（プラーク）は歯みがきで落とせるが、むし歯は一度なってしまったら自然には治らない』ということを伝え、改めて「歯みがき」の大切さについて指導しました。

むし歯予防に大切な“歯みがき”。その“歯みがき”が、近年、インフルエンザ等の感染症予防に効果があると言われていいます。そこで、最後に『むし歯予防』にも『かぜ予防』にも効果がある“歯みがき”を毎日しっかり行い、口の中を清潔に保ち、元気に3学期も送りましょうと子どもたちに伝えました。



### 【冬休み歯みがきカレンダーの結果】

夏休みに引き続き、冬休みも歯みがきカレンダーを実施しました。自分で「目標」を設定し、目標達成のために、毎日一生懸命取り組んでくれました。実施後の調査では、「目標が達成できましたか？」の質問に「はい」と答えた人は河合小全体で約66%、「1日3回みがけましたか？」の質問に「はい」と答えた人は、河合小全体で約91%という結果になりました。夏休みに比べ、歯みがき習慣が定着してきました。

引き続き御家庭でも、お子さんの発達段階に応じて仕上げみがきをしたり、歯医者さんで定期健診を行ったりするなど、歯の健康を保っていただけるようよろしくお願いいたします。

河合小全体  
26%UP

