



保健だよ

さいたま市立河合小学校
保健室
令和8年2月2日(月)

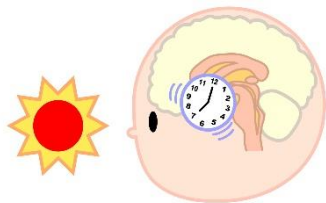
2月は、1年の中で寒さが最も厳しいと言われています。朝、布団からなかなか出れない人もいるのではないのでしょうか。しかし、寒さの中にも、少しずつ春の気配が感じられるようになってきます。あたたかい春が待ち遠しいですね。

寒くても負けない体を作りたいですね。元気に過ごすためのポイントは、ぐっすり寝ること、しっかりごはんを食べることです。また、今シーズン、例年より早く流行を迎えたインフルエンザですが、まだまだ注意が必要です。丁寧な手あらい・うがい、せきエチケットなど、感染症対策も引き続き行っていきましょう。

1月保健目標

早寝・早起きをしよう

生活リズムを整える「体内時計」



私たちの体の中には「体内時計」があり、一日を通して元気に過ごし、夜は自然に眠くなるように生活リズムを整えています。「体内時計」の時間は、日光などの目から入る光によって整えられていて、光を浴びる時間によって実際の時間と合ったり、大きくずれたりします。「体内時計」がきちんと動くように、睡眠・食事・運動など規則正しい生活リズムを心がけ、元気に過ごしましょう。



「体内時計」をずらさないために



寝る前は、スマートフォンやテレビなどのメディア機器を使わないようにしましょう。

また、部屋の明かりも「体内時計」に影響をあたえます。夜になったら部屋の明かりを消して暗い部屋で寝ることで、「体内時計」が夜だと感じ取るため、ぐっすり眠ることができます。



保護者の皆様へ

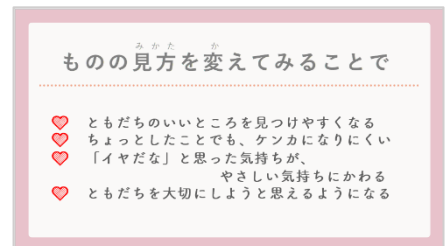
〔1月の生活目標について話しました〕

1月8日（木）の始業式に、健康委員会の児童と一緒に『1月の生活目標』についての話をしました。1月の生活目標「健康な生活しよう」を実現するための3つのポイントを健康委員の代表児童が掲示やイラストを使いわかりやすく説明してくれました。右の写真は、せきやくしゃみの飛沫の距離を見させている様子です。



〔発育測定前の保健指導〕

1月に3学期の発育測定を実施しました。発育測定前には「こころ」についての保健指導をしました。「こころ」は体のどこにあるか、また、心をハッピーにする考え方として「リフレーミング（ものの見方を変えてみること）」について話をしました。リフレーミングの話では、発達段階に応じて、いくつかのマイナスなイメージ（性格や考え方）を提示し、そのマイナスなイメージをプラスに言い換える練習をしてみました。練習例：「しっばいしちゃった…」→「つぎがある！」

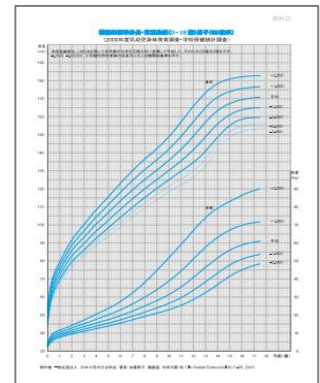


〔成長曲線の活用について〕

成長曲線とは、横軸に年齢を、縦軸に体重や身長を計測値をとり、年齢ごとの体重や身長の値に点を打って、それらを継続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。この1年間の成長を振り返り、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。



〔冬休み歯みがきカレンダーの結果〕

冬休み中、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、目標達成を目指し取り組んでくれました。実施後の調査では、河合小全体で「目標が達成できましたか？」の質問に「はい」と答えた人は約86%と主体的に取り組んでいた様子が伺えます。一方で、「1日3回みがけましたか？」の質問に「はい」と答えた人は約51%という結果となりました。夏休み歯みがきカレンダー実施後の同様の質問には「はい」と答えた人は約58%と、前回の結果から更に下回り、歯みがきの定着に課題が残る結果となりました。

この結果を踏まえ、学校でも改めて歯の大切さについて伝えたいと考えています。御家庭でも引き続き、食後の歯みがき実施への声かけ、発達段階に応じた仕上げみがき、歯医者さんでの定期健診など、歯の健康を保っていただけるようご協力のほどよろしくお願いします。

