

# ほけんだより



保護者の方といっしょに読みましょう！

令和7年度  
2月号  
邑久小

2月の保健目標

室内の空気を入れ換えよう！

一年で一番寒さが厳しい月になりました。でも、2月3日は立春といって、暦の上では春が始まるとされています。暖かい春までもう少し！寒さに負けずに元気に過ごしましょう！

まだまだ  
気をぬけない / インフルエンザを予防しよう

手洗い



石けんを使って手をすみ  
すみまで洗いましょう。

うがい



手洗いといっしょに  
うがいもしましょう。

マスク



鼻と口をおおうように  
着けましょう。

食事



栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分なすいみんといった生活習慣を  
身につけることによって、ウイルスに対する体のていこう力を高めましょう。

運動



すいみん



## インフルエンザによる出席停止について

インフルエンザと診断された場合は、出席停止となります。必ず学校へご連絡ください。治療報告書を  
お渡ししますので、医師の診断にもとづき、保護者の方が必要事項を記入の上、学校にご提出ください。  
治療報告書は邑久小学校のホームページからもダウンロードすることができます。ご活用ください。



<インフルエンザによる出席停止期間の基準>

発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

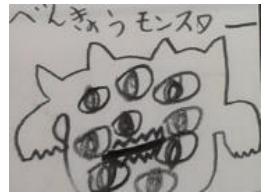


## 1月の来室状況より

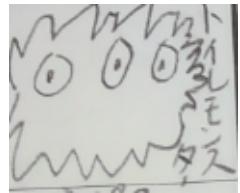
冬休み明けからインフルエンザにかかった児童は数名で、大きく流行が広がってはいません。邑久小学校では、今のところインフルエンザB型に感染した人は3名です。  
1月中旬からは嘔吐、下痢、腹痛などの症状で体調を崩す人が増えています。手洗い、うがいに気を付けましょう。また、嘔吐物などを処理するときに感染予防に気をつけましょう。

# 冬休み健康がんばり表について

冬休みに全校のみなさんに取り組んでもらいました。残念ながらメディアモンスターに負けてしまった人が多くいたようです。メディアの時間について、もう一度お家の人とルールを見直してみましょう。



そして、なんと！オリジナルモンスターを考えてくれた人もいます！  
自分で考えてチャレンジしていてすばらしいですね！



## 食物アレルギーについて

1月の身体測定で、低学年の児童に食物アレルギーについてのミニ保健指導をしました。



食物アレルギーは好き嫌いとはちがうこと、給食の時には、こぼさないように気をつけるなど、周りの人も協力することなどを話しました。お家の方には11月のアレルギー調査票の記入で大変お世話になりました。お子様の状態に変化があった場合は、すぐに学校にお知らせください。よろしくお願ひいたします。

## プライベートゾーンって何？

中学年には、自分の体と命を守ろうという話をしました。子どもをねらった犯罪が起きやすい場所や時間帯、どんな子どもが被害にあいやすいかなどの傾向を、データを見ながらいっしょに考えました。



話の中でプライベートゾーンについても学習しました。プライベートゾーンとは、水着でかくれる場所と口のことで、他の人に見せたりさわらせたりしてはいけないその人だけの大切な場所です。

他の人のプライベートゾーンも同じで、友達でもふざけて見たりさわったりしてはいけない場所です。自分の体も、周りの人の体も大切にできるようになってほしいと思います。

## がんについて

高学年には、がんについてのミニ保健指導をしました。始めは、「がん」という病気について、聞いたことはあるけどよくわからない」と言っていました。「がん博士の『がんについての基礎知識』」という動画を見て、早期に発見し適切な治療を受ければ治らない病気ではなくってきたこと、予防のためには正しい生活習慣が大切なことを知りました。

