

ほけんだより



立川市立柏小学校
令和7年1月31日
校長 田中 義典
養護教諭 齋藤 美帆

2月は旧暦で「如月（きさらぎ）」と言います。由来は諸説あるようですが、この時期はまだ寒さが残っていて、衣を重ね着する「衣更着（きさらぎ）」が転じたという説があります。朝の登校時など体が温まっていない時にはしっかり重ね着をし、休み時間など体を動かす時には薄着になり、体温調節を上手にしていきましょう。

感染症情報（1月）

- ・インフルエンザ(A型) (7名) ⇒ 「**インフルエンザ登校届**」に保護者の方がご記入いただき、学校にご提出ください。
 - ・新型コロナウイルス (4名) ⇒ 用紙の提出は不要です。
 - ・マイコプラズマ感染症 (2名)
 - ・溶連菌感染症 (1名)
 - ・**伝染性紅斑** (2名)
- 医師記入による、「**治癒証明書**」の提出をお願いします。

*上記の感染症は、**出席停止**の扱いとなりますので、お子様が罹患した場合には、学校にご連絡ください。

*伝染性紅斑とは

ヒトパルボウイルスB19による学校感染症の一つです。両頬がリンゴのように、赤くなることから、「リンゴ病」とも呼ばれています。

主な症状：約10～20日の潜伏期間後、微熱やかぜの症状などがみられ、その後、両頬に蝶の羽のような境界鮮明な赤い発疹（紅斑）が現れます。続いて、体や手・足に網目状やレース状の発疹が広がりますがこれらの発疹は1週間程度で消失します。多くの場合、頬に発疹が出現する7～10日くらい前に、微熱やかぜのような症状がみられ、この時期にウイルスの排出が最も多くなりますが、発疹が現れたときにはウイルスの排出はほとんどなく、感染力もほぼ消失しています。

【参考：厚生労働省HP】

1月の計測（身長・体重）結果

【学年、男女別の身長・体重の平均】

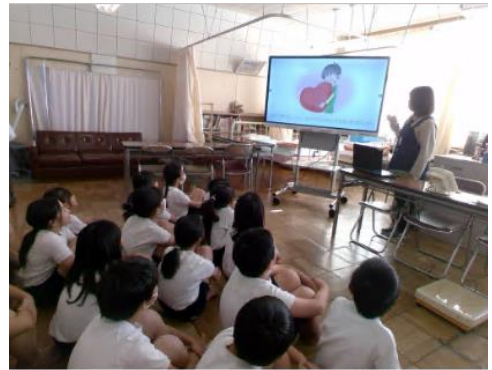
学年	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	120.5	119.7	23.1	23.3
2年	126.6	126.6	27.0	28.6
3年	132.4	133.4	29.5	30.3
4年	140.6	138.3	34.1	32.7
5年	143.6	147.2	38.0	38.8
6年	152.8	151.1	42.6	43.4

* 計測結果は3学期終了式の日にご渡される“のびゆく子”と一緒に渡します。

保健指導

今回は各学年でテーマを決め、計測前に保健指導を行いました。

- 1年生：けがの予防
- 2年生：リフレーミング
- 3年生：姿勢
- 4年生：性の多様性
- 5年生：ストレスと言葉
- 6年生：ICT 機器との付き合い方



* 右の写真は4年生に性の多様性について指導した時のものです。

* 「性の多様性」とは、人の性に関するいろいろな違いを大切にする考え方です。

* 4年生の保健の授業の際にも、「性の多様性」について触れました。

申請忘れはありませんか？

学校管理下でのケガで病院を受診したお子さんは、『日本スポーツ振興センター災害給付金制度』の対象となります。申請される方は担任または保健室までご連絡ください。
負傷日から2年間申請がないと、権利が失効してしまいますので、ご注意ください。



花粉症の季節です

花粉症もアレルギー疾患の一つです。症状に程度はあるものの、毎年この時期は、鼻水や目のかゆみといった症状で来室する児童が多くなります。花粉症患者は年々増加していると言われています。完全に治すことが難しいと言われる花粉症だからこそ、早めの対応で、症状がひどくならないようにしてください。

かぜかな？
もしかしたら **花粉症？**

はっしょん！
の後に鼻水、鼻づまり。スギ花粉が飛び季節だから、これまで花粉症ではなかった人も、「もしかしたら…」と、気になりますよね。

カゼ？ 花粉症？ ▼チェックしてみよう

<input type="checkbox"/> 熱はない	<input type="checkbox"/> くしゃみが連続して出る
<input type="checkbox"/> 目がかゆい	<input type="checkbox"/> 鼻水が透明でサラサラ
<input type="checkbox"/> 鼻づまりがひどい	<input type="checkbox"/> 他にアレルギーがある

たくさん当てはまったら、花粉症かもしれません。耳鼻科やアレルギー科を受診してみるといいですよ。

かぜ？
花粉症？

セルフ
チェック表

花粉症		カゼ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることもある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある

