

ほけんだより



上尾市立芝川小学校

令和8年2月号



HPはこちらのQRコードから

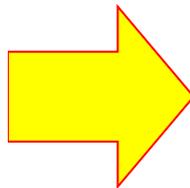
てあらい・うがい・咳エチケットでしっかり感染予防を！

3学期になり、インフルエンザによるお休みは、12月に比べると少ないですが、少しずつインフルエンザB型に感染したという連絡が出てきています。また、溶連菌感染症に感染したという人もいました。予防するためには、みなさんが行っている感染症予防対策を、**よりていねいに、より確実に**行うことが大切になっています。日常生活で、自分自身でできる予防は何かを考え、お互いの感染予防に努めましょう。

☆☆☆窓を開けて空気の入れかえ『換気』をしよう!☆☆☆

寒いからといって、窓やドアをしめきっていると、部屋の中はほこりやウイルスなどが増えてしまいます。また冬はエアコンやストーブなどの暖房器具を使うので空気がさらに乾燥するため、もしウイルスがあるとたくさんの人にうつってしまう原因にもなります。きれいな空気を保つことは、健康のためにも大切なことです。

☆汚れた空気を外へ出し、新しい空気を取り入れるためにも窓は2か所以上、3～5分は開けるようにしましょう！



1～5年生の保護者の方へ アレルギー疾患に関する調査をお配りします

上尾市小中学校では、文部科学省通知により学校生活において特別な管理・配慮が必要な場合は、「学校生活管理指導表」(医師記載)の提出が必要となっています。2月上旬に、アレルギー疾患に関する調査をお配りしますので、ご記入をお願いします。調査回答をもとに、学校給食等で、特別な管理・配慮が必要なお子さんには、「学校生活管理指導表」をお渡します。3月25日までにご提出いただきたいと思いますので、その期間にかかりつけ医師の受診計画や予約をしていただきますようお願いいたします。

心と体の充電満タンプロジェクト!! データでみる! 保健室来室者の記録より

この度、10月下旬から11月にかけて10日間の内科的な体調不良による保健室来室者について、上平中学区・東
 ちゅうがくく しょうがっこう こう ちゅうがっこう こうごうどう ちようさ おこな
 ちゅうがくく しょうがっこう 4校、中学校2校合同で調査を行いました。

来室理由トップ3は「生活習慣SOS」

	1位	2位	3位
小学校 (206件)	頭痛 (33.5%)	腹痛 (22.8%)	気持ち悪い (22.3%)
中学校 (74件)	頭痛 (28.4%)	気持ち悪い (27.0%)	腹痛 (12.2%)

小、中ともに、これらの症状が半数以上をしめていま
 す。発熱などの明確な病気でなく、これらの不調が続く
 場合は、体の疲れやストレスが症状としてでている
 「心身のSOS」である可能性がとても高いです。

なぜ体調が悪くなったの?

来室者が自分で答えた体調不良の原因で、最も多かったのは「わからない」でしたが、その他の回答から、体からの具体的なサインが見えました。

原因	小学校	中学校
疲れ	10.2%	21.6%
風邪気味	25.7%	28.4%
睡眠不足	4.9%	9.5%
心配事	6.8%	1.4%
わからない	40.8%	25.7%

中学校では「疲れ」を自覚している生徒が小学校の倍以上いることがわかります。また、原因が「わからない」と答える子どもたちが、特に小学校で多いのは、自分の体の不調と生活習慣が結びついていない証拠かもしれません。

体調不良、原因は「睡眠」と「朝ごはん」かも?

背景には2つの課題が見えてきました!

寝るのが遅すぎる

⇒【夜10時以降に寝ている人の割合】

小学生:約4割(37.4%)

中学生:約8割(84.8%) ⚡ 中学生の約半数は夜11時すぎ!!

○原因は SNS・動画・ゲーム⇒睡眠不足は「頭痛」や「集中力低下」を招きます。



朝ごはんの質が足りない

⇒「パンだけ」「ごはんだけ」の子が約半数

⇒エネルギーは足りても、体を整える栄養(野菜やたんぱく質)が不足しているため午前中にばててしまいます。



今日からできる!2つのアクション

「逆算」して早く寝る!

- 目標: 小学生は9時間、中学生は8時間の睡眠を確保。
- ルール: 寝る1時間前にはスマホやゲームを終わりにして、脳を休めましょう。



「ちょい足し」朝ごはん!

主食(パン・ごはん)に、あと2つプラスするだけ!

- 卵や納豆(体をつくる)
- バナナやサラダ(調子を整える)
- ※時間がない時は「パン+ヨーグルト+バナナ」でOK!



「おなかが痛い」「頭が重い」というときは、ぜひ、自分の生活リズムを振り返ってみてください。