

# 保健だより

藤沢市立御所見小学校 保健室  
保護者の皆様へ No.13 2025.1.28

## 感染症情報!

現在、本校で流行している感染症はありません!  
ただ、市内の小中学校においては、1月になってからも  
学級閉鎖が継続してきている状況です。

インフルエンザの流行に加えて、伝染性紅斑(りんご病)の  
流行警報がでています。また、例年、冬から春にかけてだされる  
ノロウイルス食中毒警報情報が発令されています。

市内の状況からすると、このまま穏やかに冬が終わるわけは  
ないのかなと心配しています。

☆ 1/24 現在のインフルエンザ感染の割合  
全児童の 11.2% がインフルエンザA型に罹患しています。

学年別にみると、	1年生	25.0%
	2年生	0%
	3年生	13.6%
	4年生	19.5%
	5年生	7.7%
	6年生	4.2%

学年によって差が  
あります。

感染者が少しい...  
これからなのかと不安です。  
予防行動をお願いします!

罹患者数は、2学期から1/24までに連絡をいただいた人数で、  
冬休み中に罹患してお知らせを受けた人数も含まれます。  
市内では、インフルエンザB型の感染が確認されていますが、  
本校では、まだ確認されていません。

子どもたちには、「石鹸で手を洗い」「窓を開ける換気」  
「こまめな水分補給」を指導しています。

## 1月の身体計測を行いました

全学年の身体計測を実施しました。前回は9月でしたので、みんな大き  
なりました。一人ずつ計測をするので、身長伸びに対して、体重が変化  
していなかったり、減っていたりしたお子さんには、「冬休みには具合が  
悪かった?」「元気でご飯食べている?」というような声かけをして  
います。

成長期ですから、まさに伸びざかりなわけで、今が体づくりの  
真っ最中ですね。この体づくりが、今後の大人になってからの体に反映  
します。もし、お子さんの成長の様子で、気になることがありましたら  
ご相談ください。

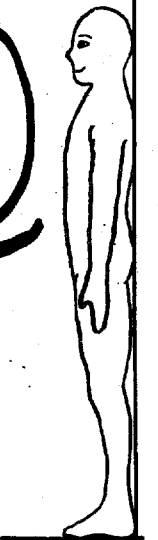
そして、計測で気になったのが、姿勢です。なかなか、背中を伸ばす  
ことができないお子さんが増えています。いわゆる「猫背」になっ  
ていて、自分ではどうにも伸ばせなくなっている子もいます。ご家庭でも、  
姿勢についてご指導ください。

子どもたちには、「まっすぐ大きくなってください」と声をかけています。  
是非、そくばりまっすぐ教えてあげてください。

### 良い姿勢の確認と練習!

壁にかかとをつけて立ちます。この時、お尻・肩甲骨・頭が  
壁につくようにしてください。視線は、まっすぐ前です。  
時々、良い姿勢を確認し、姿勢を改善するようにしたら、  
良い姿勢の練習になります。

姿勢が悪いと、腰痛や肩こり、頭痛の原因になると言われて  
います。また、血流が悪くなったり、基礎代謝が下がったり、  
疲れやすくなったりと、デメリットがあるそうです。  
気付いた時に、姿勢チェックをしてみてください。



# えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室  
児童のみなさん No.13 2025.1.28

おつかひに  
いらい  
よめよう!

## 2月の保健目標は“良い姿勢を心がけよう”!

1月の身体計測をしたばかりですから、“良い姿勢”が どういう姿勢なのか  
みんなわかってと思います。

背中をまっすぐのばした “良い姿勢” は、肺にしっかりと空気をとり入れる  
ことができます。また、内臓も、それぞれの働きがしやすく、体に良いということ  
です。“良い姿勢” を心がけて、まっすぐ・大きく成長してください。



## 花粉症の人がつらい季節です...

スギ花粉がとびはじめました。すでに、花粉症と  
わがっている人は、帽子・メガネ・マスクなどを上手に  
使うといいですね。

また、顔や目を洗って、花粉をあらい流すと少し  
楽になるかもしれません。

おうちの人と相談をして、工夫してみまよう。



## なんだか元気がでないときは...

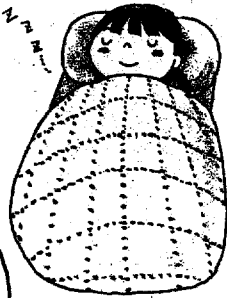
だれでも、体の具合が悪くなることがある。それと同じように、心も  
具合が悪くなることあります。そんなときは、試してみてください!



ねむ  
しっかり眠る!

す  
好きなことをする!  
からだうご  
かして動かしてみる!

とにかく、たくさん  
わらう!



- やる気がでない。だるい。
- よく寝ていない。
- 食事がよくない。
- 集中できない。

信頼できる人に相談しよう!

それは、いつも近くにいる友だちかもしれないし、  
あなたのことをよく知っている家族かもしれない。

そして、あなたの身近な大人として、学校の先生や  
スクールカウンセラーの先生もいるからね。

保健室も、その中のひとつ。みんなが元気になる  
お手伝いをします。

困ったときには、助けて、って書いていんだよ。