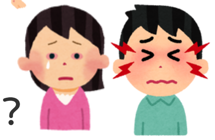
令和７年１２月 第８号
もえぎ台小学校
校　　長　石井　弥生
養護教諭　太田　綾花

１１月は相模原市内でインフルエンザAの感染が拡大し、学校閉鎖を行う小学校が複数あり、他にも多くの小学校が学級・学年閉鎖をしました。インフルエンザ以外にも、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎、流行性角結膜炎が流行しました。本校でも現在、インフルエンザAや水ぼうそうが流行しています。今後も感染症が拡大しないように、みなさんで予防に取り組みましょう。

朝の健康観察のチェックポイント

児童のみなさんは、朝から気になる症状があれば必ずおうちの方に伝えましょう！

□ 顔色、表情はいいですか？
□ 熱や咳、鼻水や鼻づまりはありませんか？
□ 全身(顔・背中・お腹・腕・足など)に発疹やかゆみはありませんか？
□ 目の充血、目やにが多い、まぶたの腫れ、目の痛みなどはありませんか？
□ 便がゆるかったり、出なくてお腹が痛いことはありませんか？



保護者の方へ

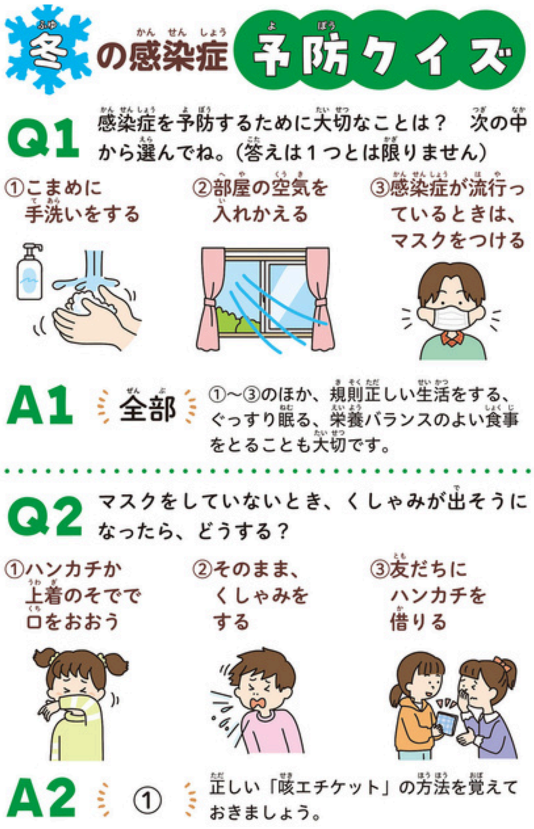
健康観察のポイントは、"元気に１日過ごせるか？"をチェックしてください。
上記の症状があれば、様子を見ていただき、疑いがある場合は一度受診をおすすめします。

参考資料〈園・学校でみられる子どもの病気百科〉少年写真新聞社より

登校許可証が必要な感染症

- 水痘(水ぼうそう)
- 流行性角結膜炎(はやり目)
- 急性出血性結膜炎
- 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)
- 百日咳
- 麻疹(はしか)
- 風疹
- 咽頭結膜熱(プール熱)
- 溶連菌感染症

上記の感染症は、出席停止となり、医師による登校許可が必要な感染症です。そのため、登校前に再受診し「登校許可証」をもらってください。



冬の感染症 予防クイズ

Q1 感染症を予防するために大切なことは？　次の中から選んでね。(答えは１つとは限りません)

①こまめに手洗いをする
②部屋の空気を入れかえる
③感染症が流行っているときは、マスクをつける

A1 全部　①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

Q2 マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする？

①ハンカチか上着のそでで口をおおう
②そのまま、くしゃみをする
③友だちにハンカチを借りる

A2 ①　正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。

はついく そくてい じ　ほけん しどう

発育測定時、保健指導をしました！

※児童の皆さんは保護者の方と一緒に読んでください。

1年生
「栄養バランスについて」

初めての保健指導。アニメ紙芝居で『赤・黄・緑の食材をバランスよく食べる大切さ』を学びました。感想では「三角食べを意識しよう」や「みかんはどの色(栄養素)？」などと興味を持っていました。好きなものばかりではなくバランスよく食べられるといいですね。

2年生
「早寝・早起き・朝ごはん」

早寝・早起き・朝ごはんがなぜ体にいいのか、生活リズムを整えることの大切さを学びました。途中機器トラブルがありましたが、最後までしっかり聞いてくれました。睡眠・栄養をとることは風邪予防になることも話しました。早く寝るようにしようという声があがりました。

4年生
「思春期の体の変化について」

男女に分かれて、思春期の体の変化について詳しく話しました。また、プライベートゾーンは自分の体の大切な場所で、人に見せない、他の人を見ないなども指導しました。女子は生理用品や下着についても触れました。男女ともに、変化は個人差があるので、思いやりのある行動をしようと話しました。

5年生
「骨・姿勢について」

1年生のときの姿勢についての保健指導をみんな覚えていて、良い姿勢のグー・チョキ・パーを改めて確認しました。骨の動画を見たり背骨の教材を動かしながら「S字カーブの良い姿勢」を理解しました。クロムブックを使うようになり、無意識に姿勢が悪くなることがあるため、お互いに注意し合おうと呼びかけました。

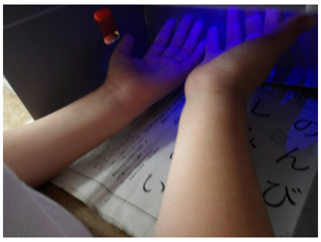
6年生
「睡眠について」

平均睡眠時間を聞くと、10時間以上の人もいれば、5時間程の人もいました。理想の睡眠時間を伝えると唖然としていました。私の睡眠不足実体験を話すと、あるあると頷いていました。理想の睡眠時間を目指すための工夫では「スマホを手放す」や「寝ることに集中する(おまじないを唱える)」などがあがりました。

学習室
「生活習慣について」

学習室の4年生・6年生を対象に、ゲームや動画、ネットなどとの付き合い方について話しました。中には、ゲームに没頭したり、動画を見過ぎて寝不足になったことがある人がいました。寝不足やゲームなどをし過ぎるとどんな事が起こるか話すと、「イライラしちゃう」「やる時間を決めよう!」などの声があがりました。

3年生
「手洗い指導（手洗い実験）」

２台の手洗いチェッカーを使い、いつもの手洗いでどのくらい洗い残しがあるかを見る実験をしました。全体的に、指の間や手の甲に洗い残しがありました。動画を見て、練習しながら正しい手洗いの方法を学び、もう一度実験すると、洗い残しがほぼない人もいれば、爪の周りに残る人で再チャレンジする人もいました。最後に、清潔なハンカチを持参し、手を拭くよう指導しました。