

# ほけんだより 1月

2026年1月8日  
町田市立成瀬小学校  
校長吉成美紀  
保健

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

昨シーズンは例年より早く10月末からインフルエンザが増えはじめ、成瀬小では累計225名の感染報告がありました。その他の感染症では溶連菌感染症の報告も多かったです。

今シーズンのインフルエンザは、ウイルスのタイプ(サブクレード)が例年と少し異なっており、過去に感染したことがある人でも感染しやすい傾向があるようです。これから本格的な流行期を迎えます。ご家庭でも「手洗い・うがい」の励行とともに、食事と睡眠をしっかりとるなど、規則正しい生活へのご協力を願います。

また、登校前の健康観察を行い、少しでも体調が悪い場合は無理をせず、ご自宅で様子を見ていただくようお願いいたします。

## インフルエンザ いつから登校していいの?

小・中・  
高校版

登校していいのは、  
この2つがそろつ  
た時

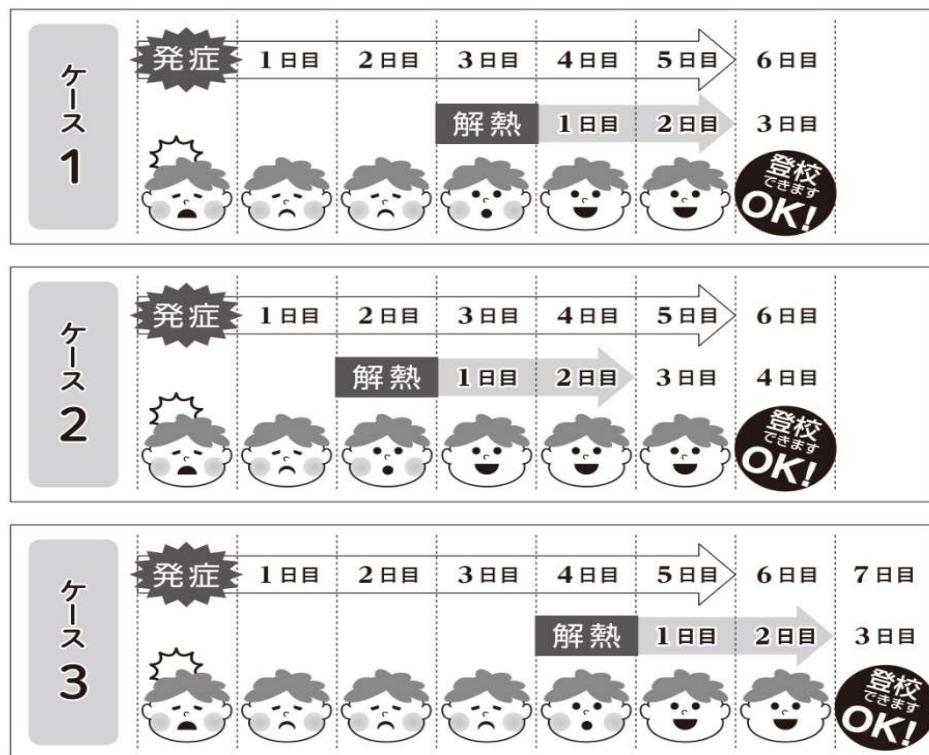
解熱後  
**2** 日が  
経過している



発症後  
**5** 日が  
経過している

※発熱がみられた日を  
発症とします

※ただし、医師に「感  
染のおそれがない」  
と認められた時は登  
校してもOK



## インフルエンザウイルスは

これを

好き?

嫌い?

- |               |    |     |               |    |     |
|---------------|----|-----|---------------|----|-----|
| ① 乾燥した部屋      | スキ | キレイ | ⑥ マスク         | スキ | キレイ |
| ② 口を開けて寝ている人  | スキ | キレイ | ⑦ インフルエンザワクチン | スキ | キレイ |
| ③ 教室の換気       | スキ | キレイ | ⑧ 人が集まるところ    | スキ | キレイ |
| ④ うがい・手洗い     | スキ | キレイ | ⑨ ストレスの多い人    | スキ | キレイ |
| ⑤ 鼻や口をやたらと触る人 | スキ | キレイ | ⑩ 早寝早起き       | スキ | キレイ |

# 学校保健委員会がありました！

12月18日(木)、学校保健委員会を開催いたしました。教員から児童の健康診断の結果や保健室での様子、体力テストの結果、給食の様子について報告したほか、ご参加頂いた校医の先生から健康診断からみた子どもたちの様子についてお話をいただきました。また、内科学校医の先生より「学校における感染症への対応～百日咳・マイコプラズマ感染症を中心に～」の講演をいただきました。感染症予防で最も大切なのは、「自分自身の免疫力を高めておくこと」だそうです。そのためには、日頃から規則正しい生活(早寝・早起き・朝ごはん)を送り、体調を整えることが重要であると再確認する機会となりました。

本委員会の資料は「テトル」にて配信いたします。なお、当日の講演資料をご希望の方は、印刷してお渡ししますので連絡帳にてお知らせください。

## 身体測定のお知らせ

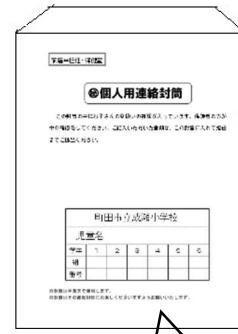
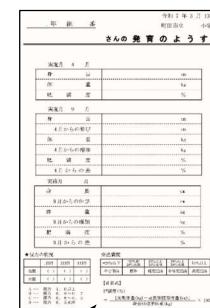
1月 9日(金) 6年  
13日(火) 5年  
14日(水) 4年  
15日(木) 3年  
16日(金) 2年  
20日(火) 1年  
21日(水) みなみ

★当日は体育着で実施します。  
★髪の毛を結ぶときは、頭上で結ばないようにしてください。



## 身体測定の結果について

身体測定の結果は、「発育のようす」に結果を印刷されたものを個人連絡用封筒に入れてお渡します。「発育のようす」はご家庭で保管となります。個人連絡用封筒は毎回使用するため、1月30日(金)までに学校にご返却をよろしくお願ひします。



ご家庭で保管

学校に提出

## 自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかがたあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれるたり、いろんなことを挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ始め試してみてね。



①誰かと自分を比べない（自分は自分！ 世界にたった一人の存在というのスゴイこと）。

②自分をほめよう（小さなことでもOK）。

③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。