

# すこやか 2月号

令和8年 2月 2日(月)  
町田市立町田第四小学校  
養護教諭 三國 朱理

## インフルエンザB型流行

1月中旬から町田市内の学校でインフルエンザBが流行しています。本校も1年生で感染が広がりつつある状況です。罹患したご家庭に伺うと、熱は38℃前後、胃腸の症状を伴う人もいました。寒く、乾燥した日が続き、最も感染症流行しやすい時期です。ご家庭でもお子さんの健康管理を行う上で、十分な休養や手洗いうがいの励行等、感染症対策へのご協力をお願いいたします。また、朝の登校時には、顔色や食欲、倦怠感の有無などの健康観察を行って、無理をして登校させないようにご理解とご協力をお願いいたします。

**★インフルエンザが治癒し、登校を開始するときには、インフルエンザ用の登校届のご提出をお願いいたします。書式は、本校ホームページよりダウンロード可能です。**

## 知っておきたい健康術（～頭寒足熱～）

「頭寒足熱」という言葉を知っていますか？ 「頭寒足熱」とは、文字通り、頭はスッキリさせ、足元を温めるとよいという、昔からの健康の秘訣です。

そんなのは、古くさい迷信だ…と思うかもしれません、その効果は科学的にも一理あるとされています。

いろいろな働きをしている頭（脳）は、熱がこもりやすくなりがちです。熱がこもってしまうと、どうしても集中力が落ちてしまいます。逆に、寒さで血流が悪くなると、手足など体の末端は冷えてしまがちです。

そうした体の中の寒暖差をできるだけなくすことが、寒さを乗り切るポイントになります。温かい靴下を履く、足元用の暖房器具を使うなど、「頭寒足熱」を意識して過ごすことが、この時季の健康のコツです。



健康診断後、所見があつた児童にはお知らせを配布しています。受診がまだのご家庭は、速やかに病院で診察し、治療報告書を学校へ提出していただきますようお願いいたします。新年度へ向けて、心身ともに健康で迎えられるように準備をしていきましょう。



## 6年生の保護者の方へ

2月18日(水)の3校時に、6年生を対象とした薬物乱用防止教室を実施します。今年度は日本健康アカデミーから講師を呼んで、体育館にて3クラス合同で講演を聞いたり、ロールプレイを行ったりする予定です。

近年ゾンビたばこなど、様々な新しい薬物が流出し、社会問題になり、SNSが普及したことによって子供たちの身にも危険が迫ってきています。薬物の危険について知識を深め、正しい判断ができるように指導していきます。ご家庭でも話し合ってみてください。

## ……保護者の方へ～「あいうえお」が元気の源です～……

毎日、子どもたちが明るく元気に登校できるように、ぜひご家庭で「あいうえお」の実践をお願いします。

あ→「ありがとう」の言葉  
(家族みんなで声をかけあいましょう)

い→「いただきます」の言葉  
(朝食が一日の活動を支えます)

う→運動  
(適度に体を動かすことが、お子さんの体と心の成長につながります)

え→笑顔  
(笑顔で過ごせば、お子さんの心が安定します)

お→「おやすみなさい」の言葉  
(早寝早起きがよい生活リズムを作ります)

