

# 保健だより

2025年1月8日  
町田市立高ヶ坂小学校  
校長 岩崎 直美  
養護教諭

ほけんもくひょう  
1月の保健目標：かぜインフルエンザをよぼう  
よぼう

『あけましておめでとうございます』

年が明けて挨拶をした人も多いはずです。

おめでとうの意味の「めでたい」には「芽出度い」と当て字をすることがあります。春に作物の「芽」が「出」て育ってくれることを心からみんなで喜び合ったからきた言葉だそうです。

今年、みなさんにはどんな「芽」が出るでしょうか。できるようになったこと、新しく気付いたことは、きっと全て将来何かの可能性につながっていく芽です。友達でも自分でもそんな芽に気付いたら、「おめでとう」の気持ちで喜んであげてください。

## 【 身体計測予定日 】

1月10日(金) 5・6年

14日(火) 3・4年

15日(水) 1・2年



※ 計測の結果は、『けんこうカード』でお知らせします。

※ 該当学年の1月の欄をご覧ください。また、「成長曲線」と裏面の「健康生活のきろく」を記入し、学校に戻してください。

※ 計測日は、身長に影響がでない髪型にするようにご協力をお願いします。

## <高ヶ坂小学校 2学期の出席停止状況> (12月20日時点で登校許可証提出済みのもの)

	9月	10月	11月	12月
手足口病	3	7	3	0
インフルエンザ	0	0	1	8
溶連菌感染症	2	4	1	1
水痘	0	1	5	1
マイコプラズマ感染症	0	2	5	3
その他	1	0	0	0

インフルエンザや新型コロナ感染症予防関係などの登校報告書は、学校に書類を用意してありますが、学校のホームページからダウンロードすることも可能です。『登校報告書』を未提出の児童は、早めの提出をお願いします。感染症の種類によっては、医師に記入していただく『登校許可証』が必要な場合がありますので、詳細はホームページをご覧ください。

# かぜ

ひいてしまったら、  
どうする？



1

かぜをひいたら  
すぐ病院に  
行かなくちゃダメ



**X** 症状がよほどつらく  
なければ、無理に病  
院に行くより、家で暖かく  
して休養をとるほうが、早  
く治る場合もあります。  
病院でもら  
う薬は症状を  
やわらげる薬。  
「治す」のは  
体の力です。



2

熱を下げるには  
厚着をして  
汗を出すのがいい



**X** 熱があるときに厚着  
をすると、汗をかき  
すぎて脱水症状を起こす危  
険がありま  
す。発熱時  
は快適な温  
度が一番。  
薄着+掛け  
布団で調節  
しましょう。



3

熱が出たらすぐ  
解熱剤で  
下げたほうがいい



**X** 発熱は体の中のウイ  
ルスを弱らせ、体の  
「治す力」を活性化します。  
解熱剤でむやみに下げると、  
回復が遅れることもあります。  
ただし熱  
でつらすぎる  
ときは、解熱  
剤で下げるの  
もOKです。



4

微熱でも元気  
なら、お風呂に  
入ってもいい



**O** 元気があったら、お  
風呂で温まるのはOKです。  
ただし長風呂は体  
力が奪われ  
るので  
お勧めし  
ません。  
湯冷めにも注意し  
ましょう。



5

下痢をしている  
ときは水分補給  
をひかえる



**X** 下痢のウンチで水分  
がたくさん出てしま  
うので、水分を補給するの  
は大事です。ガブ飲みする  
とすぐ下痢便で出てしま  
うので、白湯や  
経口補水液を  
少しずつこま  
めに飲みまし  
ょう。



かぜ  
風邪を  
よぼう  
予防しよう

<保護者の皆さまへ>

お子さんは、ハンカチ、ティッシュを持ち歩いて  
いますか？

ランドセルにマスクの予備が入っていますか？

お子さんと共にご確認をよろしくお願いいたします。