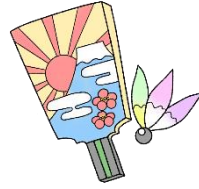


# ほけんだより



2025年1月8日  
町田市立小山小学校  
校長 三瓶昌信  
養護教諭

2025年が始まりました。今年の干支は「巳」です。

新年が始まったばかりですが、時間はあっという間に過ぎていきます。

充実した1年になるように、目標やがんばりたいことを決めて

取り組めるといいですね。今年もよろしくおねがいします。



## 1月の保健目標

「外で元気に遊ぼう 換気をしよう」

2025年  
巳年  
ぐっすり眠って  
元気な1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



## インフルエンザが流行しています

2学期に引き続きインフルエンザが流行しています。予防の基本は手洗い・うがいです。また、生活リズムを整えて免疫力を高めることも大切です。体調が悪い場合は、無理をしないようにしましょう。

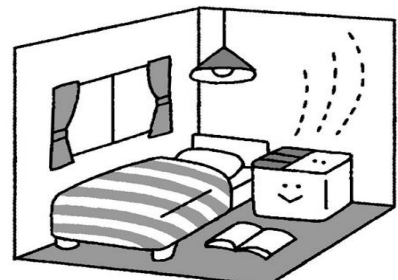
### かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む  
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる  
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に  
(温度21~24℃、湿度60%前後)

食べすぎ、運動不足になりがちな季節

元気にカラダをうごかそう!



寒くなり外に出るのがおっくうになる季節ですが、外に出てからだを動かしましょう。お家でゲームをするのもいいですが時間を決めて、外で遊ぶ時間も作りましょう。また外から帰ってきたときは手洗いをしてかせ・インフルエンザ予防をしましょう。

まだお正月モードになっている人はいませんか？夜遅くまでゲームをしていたりスマートフォン等を使っていたりしている人はいませんか？早起きするためには早寝することが重要です。早寝・早起き・朝ごはんを心掛けて規則正しい生活をしましょう。



## 保護者の方へ

新しい年が始まりました。今年度もよろしくお願ひします。3学期も子どもたちが安全に、楽しい学校生活が送れるよう、保健室からサポートしていきたいと思います。

### ・身体計測が始まります

3学期の身体計測が始まります。3学期も「発育のようす」にて結果をお知らせします。ぜひご家庭でお子さんと一緒に、ご確認お願ひします。

### ・感染症(インフルエンザなど)が流行しています

インフルエンザの他にも新型コロナウイルス感染症などが流行しています。学校では引き続き手洗い・うがい、教室内の換気を実施していきます。ご家庭では、早寝・早起き・朝ごはんなどの生活習慣を整えるようお願いいたします。

また、登校前にご自宅で朝の健康観察をお願ひします。発熱がなくても、体調が悪い場合は無理をせず、ご自宅で様子を見るようお願いいたします。

冬休み中のお子さんの健康について何かありましたら、保健室までお知らせください。今年も本校の保健活動にご理解、ご協力いただきますよう、よろしくお願ひします。

合併症の危険も

## 溶連菌感染症に注意

子どもの間で流行しやすい溶連菌感染症。溶血性連鎖球菌という細菌による感染症で、風邪と似た症状が現れますが、風邪とは異なる特徴がいくつかあります。

### 症状

- 発熱・のどの痛み  
せき・くしゃみはほとんどない
- 全身の発疹
- 舌の赤いブツブツなど

### ▲ 注意 ▲

- 感染力が強いため、左記の症状が見られたら登園を控え、病院へ。園にもご連絡ください。抗菌薬の服用後24時間が経ち、体調が良ければ登園できます。
- 抗菌薬は決められた期間服用しないと、再発したり、後で腎炎などの合併症を起こしたりする危険があります。症状がおさまっても飲み続けましょう。

