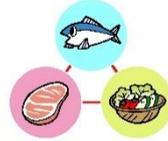


令和8年1月30日
大田区立矢口小学校
校長 関 真理子
養護教諭 笹 淵 明日香

2月4日は、『立春』です。暦の上では、春になります。日も少しずつ長くなり、土の中では草花が芽を出すための準備をし始めます。こどもたちも、進級に向けて少しずつ心の準備ができるといいですね。しかし、まだまだ寒い日が続きます。大田区内では、インフルエンザB型や感染性胃腸炎が増加しています。手洗い、うがいを基本とした感染症予防を、引き続き、丁寧に行ってください。

◎元気な1日は「朝ごはん」から！



毎日どんな朝食をとっているでしょうか。「朝ごはんを食べない」という子はあまり聞かなくなりましたが、保健室に来た子に聞くと、「菓子パン!」「お菓子!」という声をよく聞きます。もちろん、何か口に入れるだけでも1日を過ごすためのエネルギーになりますが、糖質は、一気に血糖値を上げてしまうため、日中に眠くなって集中できなかったり、イライラしやすかったりする原因につながります。学校生活を元気に楽しく過ごすために、ひと工夫してバランスのよい朝食を考えてみてください。

いつもの朝食にタンパク質・ミネラル・ビタミンをプラス！

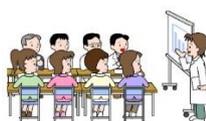
ゆで卵やチーズ、バナナ、ヨーグルトなど、手軽に一品プラスすると、簡単にバランスの良い食事になります。納豆や前日に多めに作った味噌汁をプラスしてもいいですね。

難しいメニューを考えるよりも、主食にひと品たんぱく質やミネラルをプラスするイメージで考えてみてはいかがでしょうか。

◎学校保健委員会があります！

2月13日に、**学校保健委員会**があります。今年度の健康診断の結果から見る、本校の児童の健康状態や、体力調査の結果や、1年間の健康について振り返りを行います。また、流行している感染症や、病院受診の目安、本校のこどもたちの健康について等、学校医の先生方からのお話をお聞きしていきます。様々な健康課題について、学校と家庭、地域の皆で考えていきます。詳細は、1月16日の配布済のお知らせをご覧ください。参加の場合、事前申込みが必要です。ご希望がある場合、学校(担任、養護教諭)までお知らせください。

不明点等がありましたら、お気軽に保健室までお声がけください。たくさんのご参加、お待ちしております。



インフルエンザ情報！！

本校では、学校公開後の1月26日頃からインフルエンザB型の罹患者が増加しています。39℃以上の高熱の子や、37℃台の発熱の子、のどの痛みが強い子、腹痛症状のある子等、症状にばらつきがみられています。学校薬剤師の増田先生からは、発熱しても、すぐ解熱することも多いと情報をいただきました。どんな症状でも、油断せず、発熱や、体調の変化があった場合には、無理をせず、医療機関の受診をお願いします。また、感染力も高いため、予防の基本である手洗い、うがい、マスク等、家庭内で予防に務めてください。学校でも、体調の変化があった際は、お子さんのお迎えをお願いすることがあります。ご協力をお願いいたします。

心の中の鬼と仲良くなろう！

心の中にも鬼がいる？

1 節 分の鬼の他に、心の中にも「ストレス」という鬼がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼はいないかな？



これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

鬼と友だちになる3つのステップ

1 見つける

「どんな鬼がいる？」と自分の心を見てみよう。怒りたくなったり「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。



今、心にいるのはどんな鬼？

鬼

2 話しかける

鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。

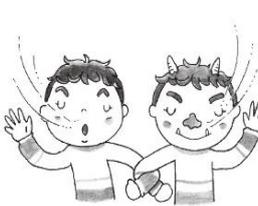


今、どんな気持ちかな？

鬼

3 一緒に動く

鬼と一緒に好きなことをしよう。深呼吸や外を歩く、音楽を聞くでもOK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えてくるよ。



鬼と一緒に何がしたい？

鬼

ス

ストレスの鬼は、ときどき暴れたり泣いたりするけど「がんばりたい気持ち」を応援してくれる味方。もし手に負えないときは、保健室に来てね。一緒に鬼と仲よくなる方法を考えよう。



花粉症対策を始めよう



例年、2月に入ると、花粉が飛び始めます。2026年は、例年よりも、全国的に花粉が多くなると予想されています。

少しでも症状がでたと感じたら、早めに病院で見てもらおうとよいですね。あたたかい日や、風の強い日は、花粉が飛びやすいため、とくに注意が必要です。

花粉症の症状



花粉症たいさく



マスクやぼうし、めがねで防ぐ

ツルツルした洋服をえらぶ

花粉の予報をチェックする

花粉はどこから入ってくる？

こたえと対策

目
目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。メガネやゴーグルで防御！

鼻
息を吸ったときに一緒に吸いこんだ花粉が、粘膜にくっついて症状を起こします。マスクを正しくつけてガードしましょう。

皮膚
皮膚にくっついた花粉が症状を起こすことも。外出から帰ったら手や顔を洗いましょう。

花粉が体にたくさん入ると、今花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。体への入口を覚えておいて、賢く花粉症対策！