

ほけんだより 2月

令和8年2月
新座市立西堀小学校

おうちの方へ 「いつも」を知って見守って

暦の上では春ですが、まだ冷える日が続きます。現在西堀小では、インフルエンザB型が流行しています。体の抵抗力を高めるためには十分な睡眠がとても大切です。睡眠不足になると、体の免疫力が低下したり、日中の集中力・体力も落ちやすくなってしまいます。

- 夜は早めに寝る習慣をつけ、寝る前のテレビやスマートフォンを控える
- 朝は同じ時間に起き、朝ごはんをしっかりと食べる
- 日中は外遊びや運動で適度な疲れを感じることで、夜の睡眠の質が良くなります。



「楽しんでいたはずなのに今日は・・・」「好きなもののなになぜ？」
おうちの方が感じた「いつもと違うな」を伝えることが、病院でのとても重要な診断基準になるそうです。

早めに気づいてあげるためには、お子さんの「いつも」を観察しておくことが大切です。

- ・ 食べる：食欲や食べる量、好きなものへの反応など
- ・ 寝る：寝つき・寝起きのよさ、睡眠時間など
- ・ 遊ぶ：お気に入りのおもちゃ、一緒に遊ぶ友だちなど
- ・ 出す：トイレの頻度、うんちの状態など



「痛い」「つらい」を、まだ言葉では上手に伝えられない子どもたちのために、意識して見守っていただきたいと思います。

受診はお済みですか？

健康診断の結果、受診が必要と診断された方が、まだ受診されていない方に、黄色の用紙で5回目のお知らせを配付しています。

必要な受診ですので、年度をまたぐことなく、早急に受診するようお願いいたします。

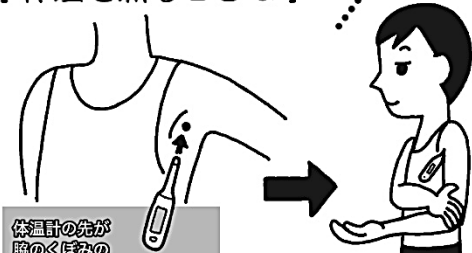


自分の健康状態を知り、しっかり管理を!

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。
しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう!

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。
学校でも保健室で測ることができます。正しい体温の測り方も、しっかり頭に入れておいてください。

【体温を測るときは】



体温計の先が
舌のくぼみの
中央に当たるよう、
ななめ下から
押し上げるようにして刺す。

体温計をはさんで舌を
しっかり閉じ、反対の手で
肘を押さえる。

- 熱はないか
- 体のだるさはないか
- 咳は出てないか
- のどの痛みはないか
- 鼻水、鼻づまりはないか
- 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- 下痢、便秘をしてないか
- 吐き気、気持ち悪さはないか
- 睡眠は足りているか
- 食欲はあるか

インフルエンザB型が 流行しています



登校前の健康観察

を、よろしくお願いいたします。

市内の小中学校では、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症の流行で、複数の学校で学級閉鎖をしています。西堀小でも、感染症による出席停止や、発熱等の体調不良による欠席・早退が続いています。

学校は、集団生活をしているため、学校での感染対策だけでは流行を防ぐことが出来ません。ご家庭、保護者の方のご協力が必要です。

朝から体調がよくないときは登校を控え、感染症の疑いのある症状が見られる場合は、医療機関を受診し、医師の診断・指示を受けるよう、お願いいたします。

ご家庭の都合や仕事で面倒見られないから、というような理由で、感染症の疑いがある症状が出ていたり、体調がよくないのに登校させるのは絶対やめてください。お子さんが学校で我慢して辛い思いをします。他のお子さんが学校で感染し、家庭へ持ち帰った場合、そのご家族に感染を広げてしまったり、持病があって感染症にかかると重症化する方がいると、生命に関わることがあります。

本人はもちろん、まわりへのご配慮もお願いいたします。