

# ほけんだよ！

令和8年 1月30日  
練馬区立北町西小学校  
校長 風見 由起夫  
養護教諭 保坂 翔子

## 2月の保健目標は、「心の健康を考えよう」です

子供たちにとって家庭は一番の安全基地であり、子供たちが最もリラックスできる場所です。そのため、子供たちは心が疲れたときに、家庭でイライラしたり、甘えたりする等、学校では見せない姿を見せることがあります。お子さんの様子について、ご家庭で気がかりなことや相談したいことがありましたら、学校へお知らせください。よろしくお願いします。



## インフルエンザや発熱による欠席について

北町西小学校では、インフルエンザや発熱によるお休みが多く、学級閉鎖を実施しました。また、近隣の学校でも、インフルエンザによる学級閉鎖の報告があります。引き続き、手洗いの励行・咳が出る時はマスクを着用する等、感染予防対策にご協力をお願いします。



## 「身体測定」の結果について

1月に測定した身長・体重の結果を記載した「発育のようす」を、個人情報保護ファイルに入れ、本日配付します。現在学級閉鎖中のクラスは、登校再開後に配付します。内容をご確認いただき、ご家庭で保管をお願いします。なお、個人情報保護ファイルは、学校へお戻しく下さい。よろしくお願いします。

学年	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	122.7(+5.0)	120.3(+4.7)	24.0(+2.4)	22.5(+2.1)
2年	125.6(+4.9)	126.1(+4.4)	25.7(+2.6)	26.1(+2.6)
3年	133.0(+4.7)	132.9(+4.9)	29.6(+2.9)	30.5(+3.5)
4年	137.9(+4.6)	141.4(+5.5)	34.0(+3.8)	36.1(+4.2)
5年	142.9(+4.1)	146.6(+5.1)	38.0(+3.4)	37.8(+4.2)
6年	151.3(+5.8)	151.2(+4.0)	44.0(+4.4)	43.3(+4.2)

※ ( ) は、4月の測定結果との差です。

## 学校保健委員会について

児童の心身の健康について学校教職員・保護者・学校医と共有し、健康づくりを推進することを目的に、以下の日程で学校保健委員会を GoogleMeet で開催します。1月27日（火）に「学校保健委員会開催のお知らせ」を別紙で配付しました。

参加ご希望の方は、「学校保健委員会出席票」を担任までご提出ください。皆様のご参加をお待ちしております。参加手順については後日お知らせします。

開催日：2月17日（火）13時15分～14時

内 容：学校教職員より  
（健康診断・体力テスト・相談室・別室支援について）

学校眼科医 太田里佳先生による講話



## 花粉症について

スギ花粉の場合、1月下旬頃から飛び始めます。そのため、花粉症状がある場合は早めの対処をお勧めします。

### 「早めの受診」と「薬の確認」のお願い

- ・シーズン前の受診（初期療法）：症状がひどくなる前に薬を飲み始めることで、ピーク時のつらさを抑えられます。
- ・「眠くならない薬」の選択：薬の服薬が必要な場合は、学校生活に支障が出ないように、受診時に「授業中に眠くならない薬」を希望することをお勧めします。
- ・持参薬がある場合：学校で薬を使用する場合は、連絡帳へ持参する薬名・使用用途をご記入の上、担任へお知らせください。

花粉症の症状は、風邪の場合とよく似ていますが、治療法が違いますので、「おかしいな」と思ったら、早めに受診をお願いします。

