

# ほけんだより

## 1月号

令和8年1月7日  
大泉学園緑小学校  
保健室

新しい年が始まりました。  
今年も、健康で楽しい毎日が送れるよう願っています。  
まずは、早寝早起きの生活リズムを整えてほしいと願っています。  
今年もどうぞよろしくお願いします。



### 1月の保健行事

- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| 14日（水）身体測定1・2年生 | ・身長、体重をはかります         |
| 15日（木）身体測定3・4年生 | ・体育着を忘れずに持たせてください。   |
| 16日（金）身体測定5・6年生 | ・髪を結ぶ場合は、下の方でお願いします。 |



### 感染症について

12月は、インフルエンザA型、B型、溶連菌感染症、水痘症の報告がありました。12月の前半はインフルエンザは落ち着いていましたが、後半から増えてきました。また、胃腸炎や嘔吐の症状での欠席もみられました。引き続きご家庭での、朝の健康観察をお願いいたします。

### 冬休み明け、生活リズムは整っていますか

冬休み中、寝る時間や起きる時間、食事の時間が普段と変わり、生活リズムが乱れがちです。3学期を元気にスタートするために、できることから少しずつはじめてみてください。



#### ★ポイント★

- ・毎朝、同じ時間に起きる
- ・朝起きたらカーテンを開け日光を浴びる
- ・朝ごはんを食べて体と頭を目覚めさせる
- ・夜はテレビやゲームの時間を早めに終える
- ・早めに布団に入り、十分に睡眠をとる



### 学校保健委員会が行われました！！

12月に学校薬剤師の内海先生にお越しいただき、感染症の予防、インフルエンザの薬、薬の飲み方など、お話していいただきました。一部を紹介します。

#### 抗インフルエンザ薬

使用することによってウイルスの増殖を抑える薬 インフルエンザウイルスの増殖は、発症後48時間がピークのため、それまでに抗インフルエンザ薬の使用が推奨される  
体内にあるウイルスを直接減らす作用は無いため、症状あるうちは対症療法を行なう  
現在日本には、5種類の抗インフルエンザ薬がある  
①タミフル:1日2回5日間飲み切る内服タイプ  
②リレンザ:1日2回で1回2吸入を5日間使い切る吸入タイプ  
③イナビル:1回4吸入（10歳未満は2吸入）を1度使用して終了の吸入タイプ  
④ゾフルーザ:1回量を体重別に内服して終了の内服タイプ  
⑤ラビアクタ:1回量を点滴して終了の点滴タイプ  
効果に差はない

#### 薬の飲み方

- ・薬はコップ1杯の水道水で飲むことが推奨されているはじめ1/3で喉を潤し、次に1/3で薬を飲み、最後1/3で薬が残らないように飲み込む
- ・錠剤は噛んでもいい薬、ダメな薬があるため、もしお子さんが錠剤飲めるかわからない時は薬剤師に確認してみましょう
- ・粉末は多くの薬が、飲みやすいように甘い味が付いているが、それぞれ味が違うため、ジュースに混ぜると飲みにくくなってしまうものもある
- ・ヨーグルトやアイスなどの食品に混ぜることも出来る薬が多い
- ・OD錠は口腔内崩壊錠の名称で、水に溶けやすい錠剤なのでお子さんの錠剤内服の練習ができる

# 1月の保健目標



## かぜを予防しよう！



### 手洗い

せっけんで「指先・親指・手首」までしっかり洗いましょう。外から帰ったときや、トイレのあと、食事の前は必ず手洗いをして、手についたウイルスやばい菌を落とします。



### うがい

こまめにうがいをし、のどの乾燥やウイルスを洗い流します。のどがうるおうと、ウイルスが付きにくくなるので、朝・帰宅後・学校での休み時間などに取り入れると効果的です。



### マスク



せきやくしゃみが出るときにマスクをつけるとひまつが広がりにくくなります。

鼻と口の両方をおおうように、すき間なくつけるのがポイントです。



### かんき

教室や部屋の窓を開けて空気を入れかえましょう。空気の流れをつくることで、ウイルスがたまりにくくなり、かぜやインフルエンザの広がりをふせぎます。



## 3年生 歯みがき教室を行いました！！



1月に歯科校医の脇田先生と歯科衛士さんにお越し下さいました。歯科衛生士さんにについて、歯みがきのポイント、歯ブラシの使い方、おやつの食べるときのポイントなど学習しました。



- 時間と量を決めて食べる
- おやつのえらび方を考える
- のみものとの組み合わせを考える

