



令和7年1月21日
 多摩市立豊ヶ丘小学校
 校長 佐藤 真澄
 養 護 教 諭

～おうちの方と一緒に読みましょう～

新しい年が始まり、豊ヶ丘小学校では、転入生2名が加わり、194名のスタートです。

冬季休業明け、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の人が増えていないか心配をしていましたが、今のところは、豊ヶ丘小学校の感染症状況に関しては落ち着いて、元気に登校している子供が多いです（保健室を利用する人数も少なくなっています）。

保健室では、各学年、今年度最後の身体計測を終えました。身体計測時には、保健指導も行いました。身長や体重などの見かけの成長だけではなく、今まで、出来なかつたり、苦手だつたりしたことができるようになったことも立派な成長だねというお話もしました。

先日の、「児童の言葉」集会では、どの学年の代表者も、「今年頑張りたいこと(抱負)」を、堂々と発表していました。それぞれの抱負を達成できるように、心身の健康に気を付けて過ごしましょう。

おうちの方へ

**かぜ、インフルエンザ、
感染性胃腸炎などが
はやる季節ですので、
毎朝、お子さんの健康観察を
お願いします!**

熱は?

せきは?

吐き気は?

体のだるさは?

鼻水は?

のどの痛みは?

下痢は?

体の痛みは?



1月の保健目標 ☆☆☆かぜ・インフルエンザを予防しよう☆☆☆

あせ
汗をかいて めん えき りよく **免疫力** **も** たか **高め** ましょう

免 えき きのう たいおん たか かつせい か
疫機能は体温が高いと活性化
し、体温が1℃上がると、免疫力は
5～6倍にもなると言われています。
その体温を調節するのに欠かせな
いのが発汗機能です。発汗のために必要なのが「汗
腺」。赤ちゃんの汗腺の数は大人と同じですが、全
ての汗腺が活動してはいません。成長とともに活動
する「能動汗腺」が増加し、2～3歳頃までに発汗
機能が完成します。



能 どうかんせん ふ
動汗腺を増やすには

2～3歳頃までに適度に汗をかく生活を送
る必要があります。寒い冬も外で遊ばせま
しょう。ポイントは厚着をしないこと。動く
暑くなるので上着は無理に着せず、肌着やセ
ーターなどで調節すれば十分です。
汗をかいたらこまめにふ
き、肌着を新しいものに替
えてあげてください。



～計測前に保健指導を行いました～

各クラスを対象に、保健室でスライドを見せながら話しました。子供たちが、自分たちの命の誕生について関心を持ち、生命の尊さに気づき、一日一日を大切に生活してもらいたいと思います。

【1・2年生：あかちゃんのお話】

お腹の中の赤ちゃんの様子について話をしました。人間の赤ちゃんは、お母さんのお腹の中で約270日間もいることや、象の赤ちゃんは約660日間もお母さんのお腹の中にいること知らせると、みんな驚いていました。また、生まれたばかりの赤ちゃんは、いろいろな人からお世話をしてもらって大きくなったことを話しました。そして、大切な命や体をしっかり守るために、プライベートゾーンについてのお話もしました。どの子も真剣に聞いていました。

人間の赤ちゃんは、おなかの中で何日くらい生活するのでしょうか？



【3・4年生：お腹の中へタイムスリップ】

妊娠したお母さんの体の変化や、お腹の中の赤ちゃんがどのように成長していったのかを話しました。命の始まりの大きさを知らせると（針の先で紙に穴をあけたくらい）、みんな驚いていました。赤ちゃんは、お母さんのへその緒から酸素や栄養をもらいながらも、赤ちゃん自身の生きる力をもって誕生したそれぞれ大切な存在であることを話しました。そして、身体的な見かけについて、「標準」よりも大きいまたは小さいからと言って、そのことで誰かを冷やかしたり傷つけたりしていないかを考えて欲しいという話をしました。

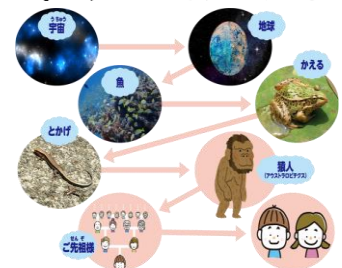
お母さんの体の変化とおなかの中の赤ちゃんの成長



【5・6年生：生命の不思議】

4年生の保健学習で行った体の中の変化(月経や射精)について振り返り、その変化は、「命を生み出す仕組み」ができ始めていることだと話しました。思春期にあらわれる変化を迎える子供たちは、変化に戸惑ったり否定的になったりすることがあります。命のはじまりをずっとさかのぼっていくと、宇宙の誕生まで行きつくところを話しました。命のつながりを通して考えることで、体の変化を前向きにとらえて欲しいと思います。

命はずっとつながっている



～身体計測・健康カードについて～

「健康カード」をお返しします。1年生～5年生は、ご覧になりましたら押印をし、すみやかに担任へ提出してください。6年生は最後の計測になりましたので、ご家庭で保管してください。よろしくお願いいたします。