

# ほけんだより

令和8年3月4日  
小田原市立千代小学校  
保健室



寒さと春の様な暖かさが繰り返され、寒暖差が極端です。子どもたちも、一日の中での寒暖差が激しく、体調を整えることが難しいようです。保健室利用も、「頭痛・腹痛」が多くなっています。朝と昼の気温差もあるので、脱ぎ着のしやすいものを身に着け、自分でコントロールできることが良いと思います。お腹や頭が痛くなりやすい人は、首、手首、足首などを冷やさない工夫も大切です。

空気が乾燥しているので、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、胃腸炎など感染症が流行しています。生活習慣「早寝・早起き・朝ご飯・快便」が整うことで、免疫力がアップします。そして免疫力を高めるには「代謝」も必要です。一般的な平均体温は「36.5℃」と言われています。低体温は、免疫力がさがり様々な心身の不調につながる可能性があるそうです。代謝を上げ基礎体温を 36.5℃以上にする事で、免疫力アップに繋がり心も体も健康になります。

花粉が飛び始めています。私も花粉症状が強いので、薬を飲んでいますが、先日、薬をもらいに行ったら、「今年は去年よりたくさん飛ぶらしい」と聞きました。毎年「たくさん花粉」と聞いているような気がします。メガネ、マスク、帽子、など花粉対策をする、自分に合った薬を飲むなどはもちろんですが、やはり生活習慣は大事です。きちんと整えて過ごしましょう。

自分のために自分ができることも考えて実行していきましょう。



2月20日、6年生を送る会がありました。6年生に感謝の気持ちをこめたこの会は、5年生から1年生が各学年の持ち味を生かした素敵なプレゼントでした。一緒に過ごした時間はとても大切なものになったことでしょう。また、送る会を成し遂げた5年生はどこか誇らしげで自信につながったように見えました。6年生に伝わった感謝の気持ち、そして6年生から託された新6年生になるための心意気を大事にしましょう。

卒業式が近づいてきました。6年生は寂しい気持ちと中学校への楽しい気持ちや不安な気持ちといろいろな感情が混ざってくる時期かと思いますが、今いる場所で一生懸命過ごしてください。その経験が次のステップとなり、中学校での自信や力になると思います。もう少しの間、6年生の勇姿をみんなに見せてくださいね。

### 保護者の皆様

いつも学校保健活動にご理解、ご協力をいただきありがとうございます。

子どもたちの体調不良等につきまして、さくら連絡網での連絡や早退のお迎えなど、早期発見、初期対応等にご協力をいただき、ありがとうございます。インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症と判定されましたら、健康手帳最終ページに、保護者の方による記入をお願いいたします。なお、医療機関またはサインのところには、判定していただいた医療機関の名前または抗原検査などご記入ください。それ以外の感染症による出席停止の場合は医療機関での証明をいただいでください。ご不明なことがありましたら、養護教諭まで



## おうちの方へ

# インフルエンザの出席停止期間について

**発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、  
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。**

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合				解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合					解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 
出席停止期間	→							

### 学校教育目標

**ちからを合わせよく学びつよい心と体をもった子ども**