

# ほけんだより 2月

令和8年2月2日  
広神東小学校 保健室  
No.11

3学期が始まり、あっという間に1か月が過ぎようとしています。寒さが厳しい中ですが、2月には5・6年生の親善クロスカントリースキー大会や、1～4年生の校内スキー大会、アルペン授業など、体を動かす行事が続きます。

一方で、この時期は風邪などの感染症も流行する時期です。体調を崩しやすい季節だからこそ、十分な睡眠や手洗い・うがいを心がけ、元気に毎日を過ごせるようにしましょう。ご家庭でも、お子さんの体調管理へのご協力をよろしくお願いいたします。



## 感染症の対策を心がけましょう！

(↓ 厚生労働省 Web ページ: [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html) より)



## 感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

### ①手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### ②咳エチケット

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる  
ところでやろう



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに  
咳やくしゃみをする

### 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う

2 ゴムひもを  
耳にかける

3 隙間がないよう  
鼻まで覆う



咳やくしゃみを  
手でおさえる

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

詳しい情報はこちら

厚労省

検索



保護者の方へ

## 「成長のきろく(健康カード)」の確認について

お子さんの健康状態を確認いただくために、健康カードを持ち帰っております。中を確認いただきましたら、保護者印欄(見た印欄)に押印またはサインをお願いいたします。

また、提出の際は、家庭連絡袋に入れて担任に提出をしてください。

カード提出は13日(金)までをお願いいたします。

# ～<sup>ひまんと</sup>肥満度ってなあに？～

※<sup>ひまんと</sup>肥満度は、<sup>もんぶかがくしょう</sup>文部科学省が<sup>さだ</sup>定めた<sup>きじゆん</sup>基準に基づき、<sup>せいちやう</sup>成長のようすを見るための<sup>めやす</sup>目安として<sup>もち</sup>用いられています。からだの<sup>せいちやう</sup>成長には<sup>こしんさ</sup>個人差があります。

表1 肥満度に基づく判定

	やせ傾向		普通	肥満傾向		
	-20%以下			20%以上		
判定	高度やせ	やせ		軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
肥満度	-30%以下	-30%超 -20%以下	-20%超～ +20%未満	20%以上 30%未満	30%以上 50%未満	50%以上

## ひまん 肥満をふせぐには

- <sup>うんどう</sup>運動をして<sup>つか</sup>エネルギーを使いましょう。そうじなどのお<sup>てつだ</sup>手伝いでからだを<sup>うご</sup>動かすのがいいですよ。
- <sup>しょくじ</sup>食事は、よく<sup>た</sup>かんで<sup>き</sup>食べるように<sup>し</sup>しましょう。
- <sup>す</sup>好きな<sup>にく</sup>お肉ばかり<sup>た</sup>食べないで、<sup>やさ</sup>野菜も<sup>た</sup>食べるなど、「<sup>す</sup>好き<sup>きら</sup>嫌い」をなく<sup>し</sup>ましょう。
- <sup>あま</sup>おやつは<sup>あぶら</sup>甘いものや<sup>あぶら</sup>油っぽい<sup>おほ</sup>ものが多いので、<sup>た</sup>食べ<sup>かた</sup>方に<sup>き</sup>気をつけ<sup>ま</sup>しょう。



## こころ 心のケアをしよう～

### きも 気持ちのコントロール

<sup>いか</sup>怒りや<sup>かな</sup>悲しみといった<sup>きも</sup>気持ちを<sup>じぶん</sup>自分で<sup>おぼ</sup>コントロールすることは<sup>むずかしい</sup>難しいですが、<sup>おぼ</sup>ちょっとした<sup>おぼ</sup>コツが<sup>いくつ</sup>いくつかあります。<sup>おぼ</sup>覚えて<sup>おきま</sup>おきましょう。

- ① <sup>しんこきゅう</sup>深呼吸する  
<sup>おお</sup>大きく<sup>いき</sup>息を<sup>す</sup>吸って  
はく<sup>こと</sup>ことで、<sup>きも</sup>気持ちを<sup>お</sup>落ち<sup>つか</sup>させます。  
あとの<sup>こと</sup>を<sup>かんが</sup>考える<sup>よゆう</sup>余裕が<sup>う</sup>生まれます。
- ② <sup>きより</sup>距離をおく  
たとえば<sup>いか</sup>怒りの<sup>たいしやう</sup>対象とな<sup>ひと</sup>っている人<sup>はな</sup>から<sup>かいけつ</sup>離れる、<sup>い</sup>解決<sup>いちど</sup>しにくい<sup>こと</sup>を<sup>い</sup>一度<sup>わす</sup>忘れる<sup>など</sup>です。
- ③ <sup>じぶん</sup>自分を<sup>そと</sup>外から<sup>み</sup>見る  
<sup>いま</sup>今の<sup>じぶん</sup>自分の<sup>じやうたい</sup>状態<sup>を</sup>、<sup>ほか</sup>ほかの<sup>ひと</sup>人から<sup>み</sup>見<sup>たら</sup>たら<sup>どう</sup>なの<sup>かんが</sup>か<sup>かんが</sup>考<sup>え</sup>え<sup>ること</sup>ことで、<sup>じぶん</sup>自分<sup>じしん</sup>自身<sup>を</sup>を見<sup>みつ</sup>め<sup>な</sup>直<sup>しま</sup>します。

