



令和8年2月号 板橋区立志村第四小学校 保健室

1月はインフルエンザでお休みする人はいましたが、流行することはありませんでした。しかし、板橋区内ではインフルエンザによる学級閉鎖をしている学校があります。また、胃腸炎でお休みする人がいました。2月も手洗い、咳工チケットなどの対策をして感染症を予防しましょう。

## インフルエンザを予防しよう！

1月後半からインフルエンザでお休みする人が増えてきました。この時期は「インフルエンザB型」が流行しやすくなります。「もうA型にかかったから大丈夫。」と思いませんか？型が違うと、何度もかかってしまうのがインフルエンザの厄介なところです。

### インフルエンザB型の特徴

- お腹の症状が出やすい：高熱以外に、下痢や腹痛などの症状が出ることがあります。
- 熱が上がったり下がったりする。

### インフルエンザを広げない・うつらないために。



#### ○手洗い

外から帰ったときや、食事の前、トイレの後は、せっけんを付けて20秒以上丁寧に洗いましょう。指先や手首も忘れずに！



#### ○マスクを着ける

咳やくしゃみが出るときはマスクを着けましょう。

#### ○湿度と換気

ウイルスは乾燥している所が大好きです。湿度は50～60%を保ち、1時間に1回は窓を開けて空気を入れ替えましょう。

#### 保護者の方へ

インフルエンザなどの感染症と診断された場合、登校の際に病院で記入してもらう「出席届」が必要になります。出席届は、志村第四小学校のホームページから印刷できます。

志村第四小学校のホームページ → 右上の≡ → おたより → 出席届

# よい睡眠のためにできること

皆さんには朝起きたときに、すっきり起きられていますか？  
学校で元気に過ごすために睡眠はとても大切です。ぐっすりと眠って、元気に学校に来る  
ために、皆さんができるることを紹介します。

## ① 朝起きたら「太陽の光」を浴びよう！

朝起きたら、まずはカーテンを開けて太陽の光をたっぷり浴びましょう。太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされ、夜の決まった時間に自然と眠くなるようになります。

## ② 夜は「画面の光」をお休みさせよう！

ゲームやスマホ、タブレットの画面からは「ブルーライト」という強い光が出ています。寝る直前までこの光を見ていると、脳が「あれ？まだお昼かな？」と勘違いをして眠くなくなってしまいます。「寝る1時間前」にはスイッチを切って、目と脳をリラックスさせましょう。



## ③ 寝る前の「ぽかぽか習慣」

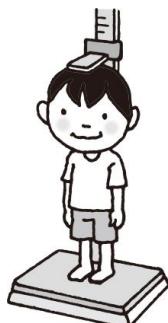
お風呂に入って体が温まると、その後体温がゆっくり下がっていくときに眠気がやってきます。布団に入る1時間くらい前にお風呂を済ませるのがベストです。もし遅くなってしまったときは、ぬるめのお湯に入るか、足首を回すストレッチをするだけでも眠りやすくなります。

保健室前に睡眠に関するポスターを掲示しているので、休み時間などに読んでみてください。

保護者の方へ

## 1月 身体測定 志村第四小学校の平均

1月に実施した身体測定の結果から、各学年の平均をお知らせします。成長には個人差があります。ご参考までに平均値をご覧ください。



	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	121.5	23.8	121.7	23.4
2年生	127.2	26.7	125.6	25.8
3年生	132.8	30.0	132.0	28.8
4年生	136.6	32.1	140.6	35.0
5年生	146.4	41.1	144.5	37.4
6年生	151.5	44.0	150.4	43.0

