

# ほけんだより 2月

令和8年2月13日  
板橋区立高島第三小学校  
校長 丸山 悅子

空気が乾燥し、感染症が流行しやすい時期になりました。1月末から2月にかけての東京都内のインフルエンザの患者報告数が警報基準を超えるました。また、板橋区内の小・中学校でも、インフルエンザ様症状による学級閉鎖を行っている学校が多くあります。本校は、1月に大きな流行はありませんでしたが、体調不良で欠席をする児童数が増えています。手洗い・うがい、換気など、一人ひとりが感染症対策をしっかりと行い、元気に冬を乗り切りましょう。



手洗い・うがいをする

## 風邪

## インフルエンザ

## 流行中！



マスクをする



人混みを避ける



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。

自分でできる対策をしましょう。

## 1月の身体測定 平均値

		身長 (cm)	体重 (kg)			身長 (cm)	体重 (kg)			身長 (cm)	体重 (kg)
1 年	男	121.9	23.4	2 年	男	125.8	26.4	3 年	男	134.0	32.3
		+4.7	+1.9			+4.2	+2.7			+3.8	+2.6
	女	120.4	23.1		女	126.0	23.6		女	132.6	30.1
		+4.7	+2.2			+5.0	+2.7			+4.6	+2.9
4 年	男	137.1	35.1	5 年	男	144.5	39.9	6 年	男	151.9	41.9
		+4.2	+3.5			+5.1	+4.6			+4.5	+2.6
	女	137.2	31.5		女	146.0	39.7		女	150.5	42.1
		+4.4	+3.0			+5.0	+3.8			+3.4	+3.3

※平均値の下の数字は、4月からの身長の伸び(cm)と体重の増加(kg)を表しています。

## 保護者のみなさまへ

2月20日（金）に学校保健委員会を開催します。14時30分から15時30分に図書室にて行います。今年度は、スクールカウンセラーの先生による講演会です。

テーマは「子供の話を聞くコツと子供に話を聴いてもらうコツ」です。スクールカウンセラーの大浦先生のお話が聞ける貴重な機会です。1月16日に学校配信メールにて詳細と出欠確認について配信しておりますので、ご確認をお願いいたします。皆様のご参加をお待ちしております。



食物アレルギーは、体を守る仕組みが特定の食べ物を「体に悪いもの」とまちがえて反応してしまうことで起こります。  
どんな症状が出るか知っておきましょう。



### 食物アレルギーの 症状を知ろう

部位	症状
皮膚	赤み、じんましん、湿疹、腫れ、ほてり、かゆみ など
粘膜	目の充血、まぶたの腫れ、鼻水、口や喉の違和感や腫れ など
呼吸器	咳、声がかすれる、飲み込みにくい、呼吸が苦しい など
消化器	吐き気、おう吐、腹痛、下痢、血便 など
神経	頭痛、元気がない、ぐったりする、意識障害 など
循環器	血圧低下、脈が速い・不規則、手足が冷たい、顔色が悪い など

### 冷え探偵になろう！

2月は一年の中で最も寒い時期です。体が冷えると、風邪をひきやすくなったり、体が縮こまってやる気が出なかったりします。

そこで、やってみてほしいのが「冷え探偵」です。教室や廊下、体育館など、どこが一番寒いのかを調べてみましょう。同じ部屋でも窓ぎわや廊下側、ドアの近くなど、場所によって感じ方が違うことに気づくはずです。



- 「冷えポイント」を見つけたら、カーテンを閉める、ひざかけを使う、ドアをピッタリ閉めるなど、その場所でできる対策を考えてみましょう。
- 冷えに気づき、工夫して温めることも健康を守る大切な力です。みんなで“あったか作戦”を考えて、寒い冬を乗り切りましょう！

