

ほけんだより 1月

矢祭小学校
保健室
令和7年1月27日



あたら とし
新しい年がスタートしましたね！

3学期がスタートして、約2週間がたちました。ふたたびみなさんの元気な姿がみられて、大変うれしく思っております。
今年も、皆さんが心も体も元気にすごせるようサポートできればと思いますので、本年もどうぞよろしくお願ひします。

がっき はついくそくてい 3学期の発育測定がはじまっています

現在、冬の発育測定（身長・体重）を実施しています。
冬休みは、クリスマスに大晦日、お正月とおいしいものを食べるイベントが盛りだくさんでした。そしてなにより寒い冬。ふりかえると、つつい食べ過ぎてしまったり、運動量が減ってしまった…なんて人もいたのではないのでしょうか。
発育測定の結果は、2月中旬ごろにご家庭に配付いたします。ぜひお子さんと一緒にご覧になり、これからの食事と運動のバランスや、4月からの成長などについてお話ししてみてください。



はついくそくていじ ほけんしどう しょうかい ～発育測定時にやっている保健指導をご紹介します～

かがくねん ねんせい ほけんしどう 下学年（1～3年生）の保健指導

「せきエチケット」をテーマに、飛沫のつと距離を体験したり、せきをするときのお約束事について学習しました。とくに、「手のひらで口をおさえてはいけない」ということや、もし手のひらで口をおさえてしまった場合には、すぐに手洗いをすることが大切だということをお伝えしました。



じょうがくねん ねんせい ほけんしどう 上学年（4～6年生）の保健指導

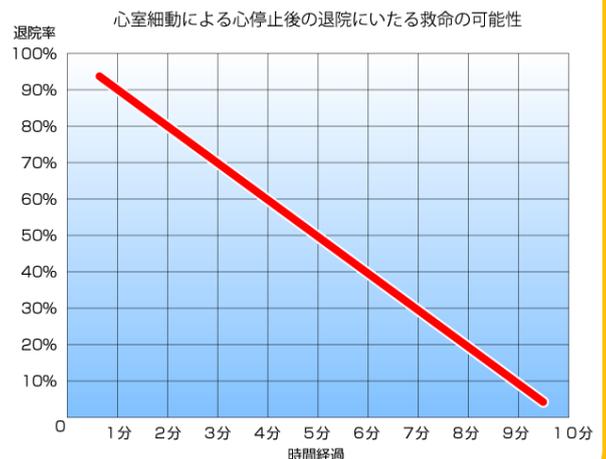
「いのちを救うAED」をテーマに、AEDの役割と設置場所、使用までの時間経過による救命率の変化について学習しました。右のQRコードから、くわしい使用方法を確認してみてください。

タブレットなどで
スキャンしてみてください。



こくさいくうこう きゅうめいりつ アメリカの国際空港では救命率が70%！（日本:10%程）

理由は簡単です。国際空港ですから人がたくさんいます。急に倒れた人がいると誰かがすぐに見つけてくれます。その後すぐに誰かがAEDを取りに行くのですが、空港のどこで倒れてもAEDを取りに行き倒れた人のところまで帰ってくるのに、平均3分で帰ることができるようにAEDがたくさん置かれています。そうすれば、倒れてから平均3分で除細動（電気ショック）がかかることになりまして救命率は70%ということになります。（ACLS BLS 講習会福岡博多トレーニングセンターHPより引用）



※矢祭小学校には、体育館・職員室・保健室の3台ありますよ！

◎「朝食を見直そう習慣」のご協力、ありがとうございました！！

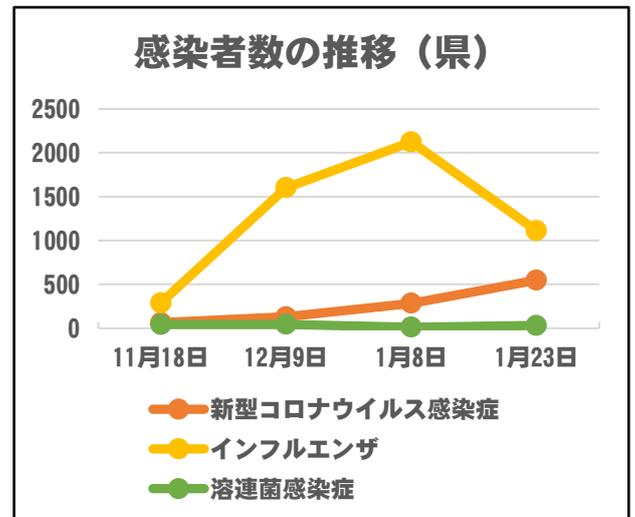
11月に実施した朝食を見直そう週間では、お忙しい中たくさんのご協力をいただきありがとうございました。朝食を見直そう週間の最終日に調査したアンケートによると、矢祭小学校では98.2%（前年度：96.2%）の児童が朝食を食べてきていました。この割合は、同時期に調査した県内全ての小学校の朝食摂取率である97.7%を上回っています。なお、朝食を食べられなかった理由として多いものは以下の表の通りでした。調査時に使用した「朝食を見直そうシート」や「自分手帳」からは、今年度もご家庭での苦勞や努力、工夫が垣間見え、試行錯誤してくださっているご家庭が多くあることが伝わっていましたが、今回はその結果が大きくあらわれています。子どもたちが元気に育ってくれるよう、今後もよりよい食習慣の形成にさらなるご協力をお願いいたします。

朝食を食べられなかった理由	平均（県の小）	平均（矢祭小）
①寝坊して食べる時間がなかった	43.9%	50.0%
②食欲がなかった	31.1%	50.0%
③朝食が準備されていなかった	7.1%	0%
④体調が悪かった	6.3%	0%
⑤家族みんなが朝食を食べる習慣がない	5.3%	0%
⑥その他	5.2%	0%
⑦学校での朝の活動で食べる時間がなかった	0.9%	0%

◎本校の感染症の状況について

福島県内の出席停止状況をまとめている、学校等欠席者・感染症情報システムによると、1月上旬まで流行をみせたインフルエンザがピークを過ぎ、1月中旬からは新型コロナウイルス感染症の感染者が増えてきていることがわかります。（右グラフ参照）

年明けの矢祭小学校での感染者数の推移も、1週目に感染の多かったインフルエンザの感染者が減り、最近は新型コロナウイルスや溶連菌感染症の感染の方が目立つようになってきました。（下の表参照）



受診の際の情報として、ご活用ください。今後も、感染症の拡大予防に向けて、ご協力をお願いいたします。

年明けの感染者数の推移（矢祭小）

感染症名	人数（1/8～1/10）	人数（1/14～1/17）	人数（1/20～1/24）
インフルエンザ	5人	1人	0人
新型コロナウイルス感染症	1人	0人	2人
溶連菌感染症	0人	1人	2人