

# ほけんだより

令和8年1月30日 No.16  
朝霞市立朝霞第二小学校  
保健室

## おなかの調子が悪い人、増えています。

3学期が始まり、「おなか痛い」「気持ち悪い」という人が多くいました。気温が低いと、おなか

の調子が悪くなりやすいです。まだまだ気温が低い日が続きます。体の「外側」と「内側」の

両方から対策ができるといいですね。

### ～体の「外側」の対策～

#### 3つの「首」を温めよう！

寒さを防ぐには、「首」「手首」「足

首」の3つの「首」を温めると効果的

です。ネックウォーマーや手袋などを使

って温めましょう。



### ～体の「内側」の対策～

#### 体を温める食べ物を食べよう！

しょうがや根菜類(にんじん・大根・

ごぼうなど)は体を温めてくれる食

べ物です。また、ヨーグルトや納豆・み

そなどの発酵食品も

おすすめです。



## インフルエンザ B型に注意！

3学期に入り、「インフルエンザ B型にかかった」という人が増えてきています。

市内ではインフルエンザによる学級閉鎖も出ています。二小では大きな流行には

なっていませんが、注意しましょう。一度A型にかかった人も要注意です。



## 身体計測を行いました

下の表は3学期の初めに行った身体計測結果の平均値です。成長には個人差があります。自分の結果と比べることなく、あくまでも参考にしてください。

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	男子	121.1	126.5	132.4	137.5	145.0	151.8
	4月と比べて	+4.7	+4.3	+3.9	+4.1	+4.5	+5.3
	女子	119.0	127.0	132.2	138.8	146.1	150.6
	4月と比べて	+4.7	+4.6	+4.5	+5.9	+5.0	+4.0
体重 (kg)	男子	23.2	25.5	30.3	33.9	39.4	42.8
	4月と比べて	+2.3	+2.2	+2.8	+3.4	+3.8	+4.5
	女子	22.1	26.2	28.6	33.0	37.9	43.6
	4月と比べて	+2.1	+2.4	+2.4	+3.8	+3.6	+3.6



## 保健教育を行いました！

身体計測前の時間を使って、1～3年生は「目の健康」、4～6年生は「心の健康」について

保健教育を行いました。内容を紹介します。

○冬は空気が乾きやすく、目が疲れやすいので、次の

ことを意識しよう

- ・まばたきをふやす
- ・本やタブレットは、30cm以上はなす
- ・30分使ったら、少し休けい

目を守るための作戦  
その2

本やタブレットは30cm以上はなす



## ちょうどよいストレス

いい  
ストレス

- ◎やる気が出る
- ◎集中力や注意力が上がる
- ◎創造性が高まる

よい結果・達成感

○ちょうどよいストレスは「よい結果・達成感」につながる

○ストレスと上手に付き合うことが大事

→・考え方を少し変えてみると、前向きになれる

(考え方にアプローチ)

・自分の好きなことやリラックスできることを見つけよう

(行動にアプローチ)