



市川市立大柏小学校 保健室 令和7年2月号

2月：寒さに負けない体をつくろう



児童のようすをお知らせします・・・

1月はインフルエンザが十数名、流行性角結膜炎や水痘（みずぼうそう）などの報告がありました。例年に比べ、インフルエンザの報告も少なく、学級閉鎖を実施することなく大柏っ子は元気に過ごしています。しかし、油断は大敵です・・・



花粉症 3本勝負!

クイズに正解して
花粉症たちに
勝利しよう!

1 ひつつきむし 花粉

「つかない」のはどっち?

ぼうし&綿素材の服



サンバイザー&ウール素材の服

こたえ ぼうし&綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉がつきやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

2 入りたがり 花粉

「入れない」のはどっち?

マスク&メガネ



おしゃぶり&アイマスク

こたえ マスク&メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ・・・

3 しがみつき 花粉

「落とす」のはどっち?

顔を洗う&うがいをする



足を洗う&大声を出す

こたえ 顔を洗う&うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りも洗い流す。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか？ 花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。

ライフスタイル調査（2回目）の結果をお知らせします！

1週間（7日間）のできた日数平均	【全校】 ____は1回目（6月）と比べて下回ったもの						
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	なかよし
①睡眠	5.1	4.4	3.8	5.2	4.2	4.1	5.8
②食事	5.4	5.5	5.3	6	5.7	5.6	4.1
③運動	5.8	5.9	5.5	5.7	5.3	4.8	5.1
④メディア視聴	4.9	4.9	4.2	4.7	3.2	3.4	3.8

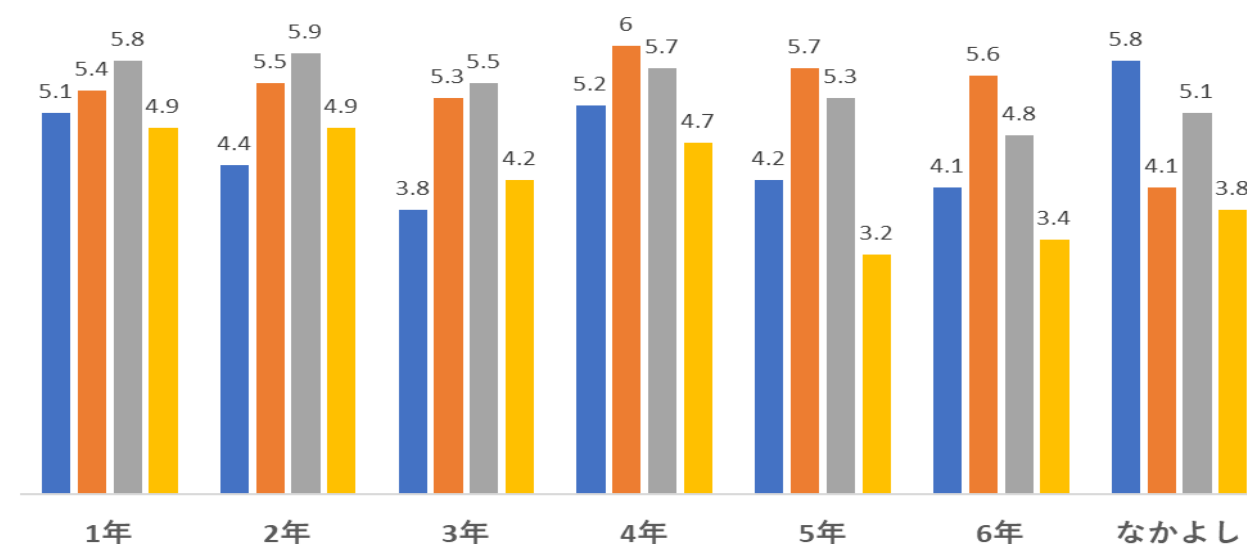
考察：

下線は、1回目（6月）のポイントより下回ったものです。「睡眠」は6月より下回る学年が多かったです。「食事」（朝食習慣）や「運動」に関しては、2・4・5・6年生で上回る結果でした。ご家庭のご協力が表れた結果であると感じました。「運動」も多くの学年が上回っていました。「メディア視聴」に関しては、他の項目と比べ、低値であり課題となっています。

今後も子供たちが健康的な日常を送ることができるようにお力添えをお願いします。取り組みへのご協力、ありがとうございました。

ライフスタイル調査結果（7日間「できた」日数）

- ①睡眠：9時30分までに（4年生以上10時00までに）就寝
- ②食事：朝食習慣
- ③運動：外遊び習慣
- ④メディア：2時間未満の視聴時間



★ ☆ 給食後の「歯みがき」をおすすめしています ★ ☆
「食べたら、みがく！」を習慣にすることで、むし歯の予防だけでなく、お口の中の健康を保つことができます。

