



令和8年1月  
大阪市立福小学校  
保健室

## 1月の保健目標：かぜの予防をしよう～空気入れかえ～



あつという間に冬休みも終わり、新しい年が始まりました。  
短い冬休みでしたが、ゆっくり休めましたか？  
今年は午年です。午年は、馬の特徴にちなんで「前進する年」といわれています。行動力を持ち、新しいことにチャレンジするの年にピッタリな年です。「できた!」を大切にしながら、心も体も元気な1年にしましょう。

### かんき くうき い 換気(空気入れかえ)

をしましょう!



寒くて、窓をあけるのがおっくうになる季節ですが、しっかり換気をしましょう。換気をしないでいると...

#### ○頭が痛くなったり、気分が悪くなったりする。

(理由) 空気中の二酸化炭素が増えて、脳に必要な酸素が少なくなるから。※二酸化炭素とは、生きものがはく息や、ものを燃やすとでてくる気体にふくまれる物質です。

#### ○かぜやインフルエンザにかかりやすくなる。

(理由) ウイルスは乾燥した空気がだいすきです。暖房のついた暖かい部屋は乾燥していて、ウイルスが元気に活動します。

### かんき 学校薬剤師の先生にきた 換気のポイント

対角線上(ななめどうし)の窓をあけること!  
空気の通り道を作ると、きれいな空気が  
部屋全体に流れやすくなります。



## はついくそくてい 【発育測定】



がくねん 学年	へいきんしんちょう 平均身長(c m)	ねんかんの 1年間の伸び(c m)
1年	119.7	5.2
2年	127.7	4.7
3年	134.4	4.4
4年	139.5	5.6
5年	143.9	4.9
6年	153.1	5.6

1月13、14日に、今年度最後の発育測定を行いました。1年間で、みなさん大きく成長しましたね。身長伸びる時期や背の高さには、個人差があります。何か不安があるときは、いつでも保健室へ来てくださいね。

## しどう こころ 【ほけん指導～心のけんこう～】

発育測定の前に、心のけんこうについてお話をしました。



### <1・2年生>

なかや みわさん作の絵本「くれよんのくろくん」から、個性について考えました。ひとりひとりが大切ですてきな存在です。自分の個性と、お友だちの個性を大切にしましょう。

### <3・4年生>

「からだ元気」だけでは健康とはいいいません。「こころも元気」が合わさって、はじめて健康といえます。こころとからだをリラックスさせるためのリラクゼーション法を学びました。気づきにくいこころのつらさにも、早めに気づいてケアできるといいですね。

### <5・6年生>

いっけんネガティブに見える出来事も、見かたを変えるとポジティブに捉えることができます。このことをリフレーミングといいます。不安や葛藤、悩みを持つことは決して悪いことではありません。どのように向き合っていくのかが、いちばん大切なことです。

## いのち あんぜんきょういく 【お知らせ～生命の安全教育～】

1年生と5年生を対象に、文部科学省の推進事業である生命の安全教育を実施します。1年生は「プライベートゾーン～じぶんのからだ、ほかの人のからだ」5年生は「人とのきより感について知ろう」について学習します。子どもたちが安心して過ごすために必要な内容を、発達段階に応じて扱います。ワークシートを持ち帰りますので、ご家庭でもぜひ、お子さんと一緒に考える機会にしていいただければと思います。また、気になることがありましたら、学校までご連絡ください。