

# ほけんだより

2

上峰小学校  
保健室  
2026.2.4 発行

節分の日、1年生が豆まきをしていました。元気いっぱいの笑い声に、おにたちもあわてて逃げていったことでしょう。節分は、色々なわざわい(心や体の病気、事故や災害など)をおいはらい、元気にすごせるように願う行事です。

「病は気から」という言葉があるように、「病気やけがに負けないぞ!」という強い気持ちが、健康にすごすための秘訣なのかもしれませんね。



## まだまださむいですが… 教室の換気や手洗いをがんばっています！

保健委員会の5・6年生が、3学期を元気にすごすための取組として①換気、②手洗い、③マスク(給食準備のときや咳のあるとき)の3つのポイントを放送で呼びかけ、全校で取り組んでいます。

1月に学校薬剤師の田中先生が来校され、教室の換気(二酸化炭素)などの検査がありました。気温6度と寒い日の授業中でしたが、どの教室も換気されており、良好な環境になっていました。



### 1月の保健室利用者数(人)

	けが	病気	相談	他	合計
1月	99	67	17	2	185

1月は12月に比べ、けが・病気どちらも減りました。始業式でけがの予防について話したあと、ブランコや遊具の使い方を守れている人が多く、危ない場面を見ることが減りました。

2月・3月は、走ってはいけない場所(中庭・芝生・コンクリートの上)を歩く

ことをがんばってほしいと思います。

感染症ではインフルエンザ(9名)が一番多く、コロナウィルス感染症、溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症などによる出席停止がありました。

手洗いなどの基本的な感染症対策を続けましょう。

### 保護者の方へ

#### ● けがの書類の提出をお願いします。

お子様が学校でけがをされたときは、スポーツ振興センターの災害給付制度を利用することができます。申請には期限がありますので、病院で記入していただいた用紙をお持ちの場合は、早めにご提出をお願いいたします。

#### ● 4年生、思春期の変化を学習しました。

思春期にどんな変化がおこるのか知り、心の準備をするための勉強をしました。変化が起こる時期は一人一人違います。お子様の成長に合わせ、ご家庭でもお話してください。女子は早めに生理用品を準備しておくと安心です。

	初経を経験した時期	精通を経験した時期
15才以上	7.8%	18.9%
14才	13.1%	16.5%
13才	15.0%	20.2%
12才	29.2%	16.5%
11才	18.1%	5.5%
10才	7.8%	4.3%
9才	1.1%	1.1%
8才まで	0.2%	0.4%

参考: 第8回青少年の性行動全国調査報告(2017)