

ほけんだより



立川市立柏小学校
令和 7 年 1 月 30 日
校長 田中 義典
養護教諭 齋藤 美帆

寒さが一段と厳しい季節となりました。現在、本校ではインフルエンザ等の大きな感染症の流行は見られませんが、近隣では学級閉鎖の措置を取っている学校があるそうです。インフルエンザB型と診断されている児童も数名いますので、ご注意ください。



食物アレルギーのある児童の保護者の皆様

日頃より、食物アレルギー対応にご協力いただきありがとうございます。

昨年末に、学校生活管理指導表を配布いたしました。ご提出いただいた保護者の皆様、ありがとうございます。

提出の締め切りが2月13日（金）となっておりますので、まだ提出がお済みでない保護者の方は、期限までにご提出ください。学校生活管理指導表の内容に変更がありましたら、学校に直接ご連絡ください。



1月の計測（身長・体重）結果

【学年、男女別の身長・体重の平均】

学年	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	120.5	119.3	22.6	23.1
2年	125.7	125.6	26.3	26.2
3年	132.0	132.9	30.7	30.7
4年	137.0	140.0	32.9	34.7
5年	146.1	144.5	38.6	37.8
6年	150.5	152.3	43.0	43.3

計測結果は3学期修了式の日に渡される“のびゆく子”と一緒にお渡しします。

保健指導・保健学習

○各学年でテーマを決め、計測前に保健指導を行いました。

- 1 年生：けがの予防
- 2 年生：リフレーミング
(物事の捉え方を前向きに変えること)
- 3 年生：姿勢
- 4 年生：性の多様性
- 5 年生：ストレスと言葉
- 6 年生：ICT 機器との付き合い方



○4年生の保健の授業を行いました

- ・テーマは、「思春期に起こる体の中の変化について考えよう」です。
- ・「卵子」や「精子」など男女で体のつくりが違うことを学びました。
- ・「卵子」(直径約 0.1 mm)の大きさを実感するために、針で穴をあけた画用紙を見せました。
- ・どのクラスも「こんなに小さいんだ」と驚いている児童が多くいました。(右上の写真)
- ・思春期を迎えると、体だけではなく心にも変化があることも学びました。
- ・「性の多様性」についても触れ、「体の性」と「心の性」が人によっては違うことを知りました。
- ・自分の好きなことも、相手の好きなことも大切にできるようになってもらいたいです。

申請忘れはありませんか？

学校管理下でのケガで病院を受診したお子さんは、『日本スポーツ振興センター災害給付金制度』の対象となります。申請される方は担任または保健室までご連絡ください。
負傷日から2年間申請がないと、権利が失効してしまいますので、ご注意ください。



花粉症の季節です

かゆくても目をこすらないで！

花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って！

目をこするとどうなる？

- たとえば…
- ★目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
 - ★かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

目がかゆいとき、どうすればいい？

- 意識的にまばたきをする
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわしながらしてくれます。
- 目を冷やす
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。

