

# ほけんだより

北区立西ヶ原小学校  
校長 諸田 哲  
主任養護教諭 近藤真実  
令和8年1月

あけましておめでとうございます。どんな冬休みでしたか？ まだまだお正月モードから抜け切れていないという人も、学校が始まりましたので、早寝・早起きの生活リズムを取り戻してください。新しい年が楽しく健康な一年となるように、おうちの人と健康づくりの目標をたてましょう！

**風邪ってなに？**  
ウイルスなどがのどや鼻から体に入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ

**風邪の症状は？**  
くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起こるのが特徴だよ

**風邪を早く治す方法は？**  
しっかり休もう。  
体を休めるとウイルスと戦う免疫の働きが活発になるんだ

**発熱って何度から？**  
37.5℃以上が発熱だよ。  
でも平熱によって個人差もあるよ

**風邪を知って / うまく防ごう！ / うまく治そう！**

**冷却シートは効くの？**  
体温は下がらないよ。  
でも冷たくて気持ちいいから、しんどさが和らぐよ

**風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？**  
ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。  
風邪薬は熱やせきなどつらい症状を一時的に和らげてくれるよ

**風邪のときはなぜ水分補給が大事ななの？**  
特に熱が出るとう汗をかくし、体の水分を失いやすいんだ。  
食欲がないと食事からの水分も不足しがちだよ

**風邪でもごはんを食べたほうがいいの？**  
食欲があれば、食べたほうがいいよ。  
温かくて消化に良いものがおすすめ

**風邪の予防法はある？**  
手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事など規則正しい生活が一番！  
毎日の積み重ねが大切

風邪が流行する冬も、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について教えてもらおう。

風邪のときはお風呂に入らないほうがいいの？  
体力があるときは、お風呂に入ってもOK。リラックスできてよく休めるし、免疫も活発になるよ

換気ってどれくらいするといいの？  
1時間に1回、最低でも5分くらいは窓を開けてきれいな空気に入れ替えよう

..... 風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！ .....

## 令和7年度 学校保健委員会の報告

12月17日に、保護者の皆さまにもご参加いただき、学校保健委員会を開催しました。

はじめに、本校の健康実態について、養護教諭から定期健康診断結果、栄養士から学校給食について、体育主任から体力テスト結果の報告をしました。

その後、ご出席いただいた学校歯科医の甲田先生から、歯の健康づくりについてのご助言をいただきました。

また、今年度は特別支援教育士の吉田千夏先生を講師にお招きして、お話を聞きました。体験型ワークも取り入れたお話で、会場は大変盛り上がり、充実した会となりました。



### 歯科校医 甲田先生から

- 歯科健診では、むし歯はほとんどなかった。幼稚園や保育園の健診でも同様の傾向。歯科矯正をしている児童が増えている。歯科矯正中は歯みがきがしにくいので注意が必要。
- むし歯菌のエサをなくし、菌の数を減らすためにも、「食べた後に歯をみがく」ことを習慣にしてほしい。
- うがいをするときには、まず口腔内をゆすいでから、のどのがいをするとうい。



ワークの様子  
「言葉だけで折紙の折り方を相手に伝えましょう。」

### 特別支援教育士の吉田千夏先生の講話

『子供の「ちょっと困った」にも寄り添える、理解と支援』

- 「困っている子の気持ちになってみよう」相手に言葉で伝えることの難しさや、書くことが苦手な子・漢字が苦手な子・聞くことが苦手な子の気持ちを体験してみよう。（体験型ワーク）
- 「相手に伝わりやすい伝え方」 「ちゃんと」「きちんと」などの曖昧な言葉は伝わりにくい。言葉が多くても足りなくても伝わらない。「短文で」「必要な言葉だけ」「発達段階に合わせて」「言い切る」がポイントです。
- 「苦手」には、様々な原因があります。その子の強みと弱みを見極めて、支援方法を考えることが大切です。漢字の覚え方にも、何度も書いて覚える、既習漢字を手掛かりに覚える、文字の成り立ちで覚える、書き順を唱えて覚える、空書きで覚えるなど、その子の力にあった練習方法や、記憶の仕方があります。
- 寄り添う支援について



苦手な子を助ける様々な教具の紹介 コンパス、定規、ノート、リコーダーなど

できていることを「あたりまえ」と思わずほめることが大切。大人の理想の子供像でほめるのではなく、その子の「伸びしろ」をほめると、どの子もほめてもらえます。