



令和8年2月3日  
台東区立谷中小学校

### 保健目標

こころ けんこう かんが  
心の健康について考えよう

2月は暦の上で「立春」を迎え、春が始まる月と言われていますが、寒さが厳しく乾燥した日が続いています。谷中小学校では感染症の流行はみられませんが、まだまだ油断ができません。寒さ対策とあわせて、引き続き、感染症対策に気を付けて生活しましょう。

**これって、花粉症？**

花粉症さんに対する  
オススメの3STEP

- ① 食欲がなくても水分補給
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって体を休ませる

**花粉症かも**

安静にしてしっかり休みましょう。  
数日経っても症状が改善しないときは病院へ。

**花粉症さんに対する  
オススメの3STEP**

- ① 帰宅時は玄関で服を脱いだり洗顔で花粉を落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

咳やくしゃみなどの症状がある場合には、マスクを着用し「咳工チケット」にご協力ください。また、インフルエンザや欠席者の状況により、学校でもマスクの着用をお願いすることがあります、ご了承ください。

#### 新型コロナウイルス・インフルエンザ・感染性胃腸炎などの診断を受けたら…

出席停止となりますので、必ず学校まで連絡をお願いします。登校の際には「治癒証明書」を提出してください。

用紙は学校に取りに来ていただくか、学校のHPよりダウンロードできます。登校初日にお子さんに持参させてください。よろしくお願ひします。

# 心の中の鬼と仲良くなる!

ここに  
心の中にも鬼がいる?

**1 節** 分の鬼の他に、心の中にも「ストレス」という鬼がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼はないかな?

ここに  
テスト前に出てくる  
ドキドキ鬼

ここに  
练习がうまくいかないときの  
イララ鬼

ここに  
友だちうまく話せないときの  
モヤモヤ鬼

これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

ここに  
鬼と友だちになる3つのステップ

**1 見つける** 「どんな鬼がいる?」と自分の心を見てみよう。怒りになったときは「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。

ここに  
今、心にいるのはどんな鬼?

**2 話しかける** 鬼に「どうしたの?」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。

ここに  
今、どんな気持ちかな?

**3 一緒に動く** 鬼と一緒に好きなことをしよう。深呼吸や外を歩く、音楽を聞くでOK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えるくるよ。

ここに  
鬼と一緒に何がしたい?

ストレスの鬼は、ときどき暴れたり泣いたりするけど「がんばりたい気持ち」を応援してくれる味方。もし手に負えないときは、保健室に来てね。一緒に鬼と仲よくなる方法を考えよう。



## かいぎ かいさい はぐくみ会議を開催しました



1月29日(木)に学校医の先生方、教職員、保護者の皆様と学校保健委員会(通称はぐくみ会議)を開催しました。

**耳鼻科校医 斎藤先生より** 検診では耳垢が多いが、家庭で耳掃除をする時は搔き出すように取るとよい。綿棒で押し込んでしまうと奥に固まってしまうことがある。見えない場合や、痛がる場合は耳鼻科に受診するとよい。

**歯科 伊藤先生より** 転んで前歯をぶつける外傷が一番多い。歯が抜け落ちた場合には、早急に(30分以内)に受診することが望ましい。また、歯の根元は持たないこと、歯が乾燥しないように牛乳、コンタクトの保存液、生理食塩水など入れて受診してほしい。

**学校薬剤師 大橋先生より** 水道水・プールの水質検査、給食室の食器、照度・騒音検査について谷中小の検査結果は基準値内です。

**内科校医・どうかん山こどもクリニック 松村先生より**

「子どもを守るために知っておきたいこと」と題してお話をいただきました。

○子どもに多い不慮の事故は転落…対策：ベランダ等に踏み台など置かない、他に窒息…対策：食事は一緒に食べるなど。

○子どもの怪我では挫傷(打撲)、骨折、捻挫が多く、子ども家庭庁のサイトにもしもの時の応急手当法が載っている。

○集団生活をする上で、重症化、合併症を防ぐためにワクチンは重要な手段である。定期接種など受け忘れないか、母子手帳で確認してほしい。

○スマートフォン、タブレットなどICT機器は視力を守る方法を知り、姿勢や環境など使い方を守ることが大事である。総務省のHPにICTリテラシーを親子で一緒に学ぶサイトがある。

各専門的な分野から日常に役立つ医学情報をお話をいただきました。

お忙しいなかご出席いただきありがとうございました。今度とも、学校の教育活動を安心安全に進められるよう、ご協力よろしくお願ひいたします。