

けんこうひろば



南小学校ほけんだより
令和8年1月9日 発行

1月の保健目標 うがい手あらいをしよう

冬休み中、お子さんたちは元気に過ごせましたでしょうか。昨年末は、インフルエンザが猛威を振るい、例年より1か月早く、県内全域に流行警報が発令されていました。感染状況は徐々に落ち着いてきたものの、まだまだ注意が必要です。引き続き、手洗い・うがい、手指消毒、マスク着用などの基本的な感染症対策をお願いいたします。

2026年は午年です。馬は後ろを振り返らずに前へと進む姿から、「力強さ」「活力」「前進」「飛躍」などを表し、新しい挑戦や目標達成を後押しする縁起の良い年といわれています。夢に向かって突き進む子供たちの後押しができるよう、日々、子供たちに寄り添っていきたいと思います。

発育測定の日程について

体位測定(身長・体重)を実施します。「身長はどのくらい伸びたかな?体重は?」と、子供自身が自分の成長のようすに関心を向けることは大切なことです。測定後に、体に合わせて机といすの高さの調整をします。詳細な結果は、健康手帳に記入して家庭にお知らせします。結果を確認し、押印した後、健康手帳を担任までお戻しく下さい。

●発育測定の実施日程

1月13日(火)	1校時 6年	2校時 5年
1月14日(水)	2校時 3年	3校時 4年
1月15日(木)	2校時 1年	3校時 2年

※ 測定時の服装は、体操服(半袖・半ズボン)で行います。(移動は防寒着着用)

※ 髪の毛の長い児童は、測定の日、頭の上で髪を結ばないようにしてください。



学校での相談活動について(お知らせ)

月1~2回程度、鯉淵悦子先生に来校していただく予定となっております。専門の先生に相談してみたいことがありましたら、学校までご連絡ください。日程の調整をさせていただきます。

カウンセラー	1/13(火)	1/27(火)	2/10(火)	2/24(火)	3/10(火)
来校予定	午後	午前	午後	午前	午前
(1月~3月)					

☎ 南小学校 029-264-5373 【担当 渡辺・海野・松本】

- 児童の相談(例 友達との関係、勉強での悩み など)
- 保護者の方の相談(例 子供の様子が気になる、子育ての悩み、家庭の悩み など)

お一人で悩まず、気兼ねなく相談室をご利用ください。



12/17(水)南小中合同学校保健委員会を開催しました

現代には欠かせないツールとなっているスマートフォンやSNSの危険性について、いばらきスクールサポート 上野真吾様に講演していただきました。保護者の皆様にお伝えしたい内容を講演から抜粋して紹介いたします。



講演「スマホ時代の子供たちを守るために、大人ができること」

個人がSNS発信を行うメリット

- ・楽しい
- ・表現力の向上
- ・言語化能力の向上
- ・社会との接点
- ・将来の選択肢が増える

個人がSNS発信を行うデメリット

- ・個人情報流出（誤投稿、特定班）
- ・誹謗中傷的（攻撃を目的とした利用者）
- ・自己肯定感の低下（羨ましい、虚像）
- ・時間の消費（撮影、編集、流し見）
- ・体力の消費（撮影、編集）
- ・精神力の消耗（映えは疲れる）



個人の SNS 発信は
圧倒的にリスクが多い

SNS はやらない方がいいのですが、それでも子供はいつか SNS を始めます。「SNS をやるな」ではなく、SNS をやる前提で「どう付き合うか」を一緒に考え、伝えることが大人の役目です。また、SNS は顔が見えないからこそ、より優しく、丁寧に接することが大切です。

子供を守るために大人ができること



1. SNS をツールではなく環境としてとらえる

SNS は単なるツールではなく、誰もが当たり前にする生活の一部になっています。

2. SNS の知識をつける

知らないは通用しません。知らないことを注意できますか？

3. SNS の楽しさと危険性を伝える

「危険だからやるな」とルールで縛ると反発があるかもしれませんが、危険性を伝える必要はあります。

4. クローズド（閉鎖的な）の世界の話も一緒にできるようにコミュニケーションをとる

5. 親子のコミュニケーションをしっかりとる

学校医・学校歯科医からのお話

あいざわクリニック 會澤 治 先生

☆ インフルエンザについて

今年は早く流行が始まって、長々と続いている。冬休みに入れば落ち着いてくると予想される。

インフルエンザなどの感染防止対策として、学校閉鎖や学級閉鎖等の措置があるが、これは「学校内での感染を防ぐため」を目的に行われることである。例としてあげると、インフルエンザや新型コロナウイルスの潜伏期間は 48 時間程度であるため、3 日間の学級閉鎖で様子を見れば、罹患した子は発症し、罹患していない子は何ともないため、閉鎖明けに登校しても感染拡大には繋がらない。子供は密になることが多いため、学級閉鎖等の措置が有効になってくる。

門脇歯科医院 門脇 天 先生

☆ フラークコントロールについて

きちんとみがけるように、ご家庭でも染め出しをして意識させると良い。大人でも赤く染まることが多くみられるので、ぜひ家族で染め出しをしてほしい。また、むし歯は歯間から発生することが多いため、デンタルフロスや糸ようじを取り入れて、歯の間の清掃や歯肉炎予防をしてほしい。歯間ブラシのサイズは少し抵抗を感じるぐらいがちょうどよい。

中島歯科医院 中島 京樹 先生

☆ うがいについて

口腔機能の低下により、口の中に水を溜められない人が増えている。10 秒間口の中でぶくぶくして、しっかりうがいをしてほしい。ぶくぶくうがいができない大人が増えているので、家族でぶくぶくうがいをして、口腔機能のトレーニングをしてほしい。