

# ほけんだより 3月

令和8年3月2日  
豊島区立目白小学校

暖かい日も多くなり、春らしい気候になってきました。インフルエンザB型が流行していますが、目のかゆみ、鼻づまり、喉の違和感、頭痛といったアレルギー症状での保健室来室者も増えていきます。症状が強く辛い場合は、早めに受診するようにしてください。

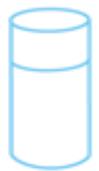
今年度の残りの期間も健康に過ごせるように、早寝早起きや適度な運動、十分な栄養摂取を心がけ、規則正しい生活を送ってください。

こんげつ ほけんもくひょう  
～今月の保健目標～  
ねんかん けんこう はんせい  
1年間の健康について反省しよう



## ほけんしつ の 1 ねんかん

※令和7年始業式～令和8年2月27日



転んだ時に、地面に手を着くことができない児童が数多くみられました。手を着けなかったために、顔もぶつけてしまったり、手首も痛めてしまったりと、擦り傷にとどまらずに大きなけがにつながってしまったケースもありました。



また、現在取り組んでいる学年が多い、跳び箱では、手をしっかり着くことができず、つき指や手首を痛めるといった手のけがが増えています。



けがや体調不良以外では、養護教諭に相談にのって欲しいとお話をしに来たり、池に落ちてシャワーを浴びて着替えをしたり(意外と多いのです!!)、色々ありました。

～目白小の感染症流行状況～

1月・・・インフルエンザ：(主にB型)：24名、水痘：2名、溶連菌感染症：4名  
感染性胃腸炎：1名、新型コロナウイルス感染症：1名

2月・・・インフルエンザ：(主にB型)：81名、水痘：4名、溶連菌感染症：2名  
感染性胃腸炎：1名、新型コロナウイルス感染症：1名

## ◆胃腸炎、水痘（水ぼうそう）にご注意ください

～胃腸炎～

インフルエンザB型と症状が似ていますが、胃腸炎でお休みする児童も増えていきます。朝からお腹の調子が悪く、朝食を食べられず、体調が万全でない状態で登校し、学校で症状がひどくなって早退する児童もみられます。

食事をしっかりとることができるかどうかは登校の判断基準の一つです。食事をしっかりとれない場合は、学校を休む、もしくは給食前に早退する(保護者のお迎えが必須です)などしてください。

また、「感染性」胃腸炎と医師に診断され、症状がおさまるまで学校を休むように言われた場合は出席停止扱いとなります。他の感染症同様に登校許可証の提出が必要となります



～水痘～

幼児に多いと思われがちな感染症ですが、様々な学年で見られています。発熱がなかったり、予防接種を受けていると発疹が少なく軽症で済んだりする場合があります。また、感染力が高く、潜伏期間が二週間程度と長いため、生活をともにする家族やクラス内で感染が広まっていきます。複数の発疹がみられた場合には、登校は控え受診するようにしてください。発疹が全てかさぶたになるまでの大体一週間は登校することができません。登校許可証を医師に記入してもらい、登校の際に持参してください。



## ◆保健調査票

3月24日(火)(修了式の前日の登校日)に、1～5年生は、「保健調査票」を説明のプリントと一緒に、「保健封筒」に入れて持ち帰ります。新学年の欄に記入していただき、その他の内容を確認し訂正が必要な場合には訂正し、新年度の4月6日(月)(始業式)に、「保健封筒」に入れて、担任へ提出してください。

緊急時に、すぐに連絡がとれるように、緊急連絡先は日中の連絡が取れる番号を複数記入してください。また、住所や連絡先に変更があった際には、都度担任へ連絡してください。

～保健室より～

保健室へ入室する際に、傷口を水で洗ってくる、自分の言葉でしっかり状況を説明できる児童が増えたように感じます。

保護者の皆様には、保健書類の提出やけが・体調不良によるお迎え等ご協力いただき、ありがとうございました。

