ほけんだより

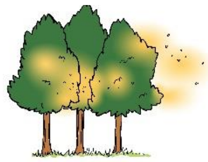
令和８年１月３０日
豊島区立富士見台小学校
校長　　　田中　良行

ほけんだより　No.１０

　寒さがいちだんと厳しくなる2月になりました。こんなときこそ体を動かすことが大切です。今年度は、校庭改修の影響で持久走ウィークがありませんが、休み時間になわとびをしたり体操をしたりすると、体が温まり、かぜに負けない丈夫な体をつくることができます。
　寒さに負けず、毎日の生活の中で少しずつ体を鍛えて、元気に冬を乗り切りましょう。

2月のほけん目標：

寒(さむ)さにまけず、体(からだ)をきたえましょう。



花粉症は早めの対策が大切です

　花粉症は、鼻水や鼻詰まり、目のかゆみなどのアレルギー症状を起こします。これらは集中力の低下や倦怠感につながる恐れがあります。東京都保健医療局の東京都アレルギー情報 navi.(https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/allergy/pollen/index.html)によると、症状をひどくさせないために、花粉の飛散開始前または症状の軽い時から、症状を抑える抗アレルギー薬を使用する治療法が有効といわれています。また、規則正しい生活を心がけることも大切とされています。
　アレルギーの原因になる植物の花粉はいくつかありますが、スギ花粉は２月から４月にかけて多く飛ぶ傾向にあります。学習や生活に支障が出る場合もありますので、花粉症かな…と思ったら、まずは医療機関に相談してみてください。

１月発育測定平均値

〈定期健康診断の記録〉を配布しました。裏面に〈発育の様子〉の項目があります。ご確認ください。

	男子		女子	
	身長（cm）	体重（kg）	身長（cm）	体重（kg）
１年生	１１６．８	２１．２	１１６．６	２１．６
２年生	１２３．７	２４．１	１２３．４	２３．３
３年生	１２７．６	２７．４	１２５．０	２５．３
４年生	１３６．１	３２．５	１３３．１	２８．９
５年生	１３８．９	３４．８	１４３．３	３６．１
６年生	１４４．６	３９．９	１４９．０	４０．８

2月3日は 節分

季節の変わり目にやってくるといわれている鬼をはらうため、立春の前日に「鬼は外、福は内」のかけ声とともに豆をまきます。

©少年写真新聞社2026

6年生 保健授業「薬物乱用防止教室」

１月１６日（金）は、6年生に保健の授業を行いました。今回は、薬剤師の林敦子先生による授業です。難しい内容を、小学生にも分かりやすく教えていただきました。6年生には専門家からの授業を受ける、良い機会になりました。

～授業内容をご紹介します～

薬物乱用はなぜいけないのか？その理由は、夢を奪ってしまうから。薬物を一回でも使用すると、みんなの「ステキな脳」が壊れてしまいます。

薬物から自分を守るためには、正しい知識が必要です。そこで、薬のルール3つを教えていただきました。

１.けがや病気のときに使うこと。

2.用量・用法を守って飲むこと。

3.処方薬は病院や薬局で薬剤師さんから受け取ること。

これらのルールを知っていれば、誘われたとしても理由を説明して断ることができます。自分で判断して、薬物から自分を守りましょう。

また、薬物だけではなく、エナジードリンクにも体に良くない成分が含まれています。カナダの保健省は、カフェインの摂取量を大人は１日あたり約400mgまで、子供は１日あたり約45～85mgまでとしています。エナジードリンクに含まれているカフェインは100mlあたり約30～300mgのため、（厚生労働省 HPより）製品によって異なるとはいえ１缶飲むとすぐに基準に達してしまいます。ジュース感覚で飲まないように気を付けましょう。

がんに関する教育

１月１６日（金）の薬物乱用防止教室に引き続き、2月１８日（水）に6年生を対象に、がんに関する教育を行います。講師の先生は、東邦大学医療センター大森病院の栃木直文先生です。例年、生活習慣との関わりやがん検診について、分かりやすく教えていただいています。