

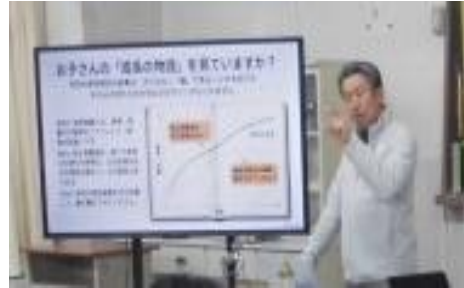
# ほけんだより 2月



川崎市立  
梶ヶ谷小学校  
保健室発行  
2026. 2. 10

## 学校保健安全委員会が終了しました

1月15日(木)に学校保健安全委員会を開催しました。  
今回講演いただいた学校医の染谷先生は、内科医として  
ご勤務されながら、ラグビースクールの校長先生もなさ  
っているそうです。そのご経験から、子どもの健やかな  
成長のために大切なことについてお話いただきました。  
講演内容の一部をご紹介します。



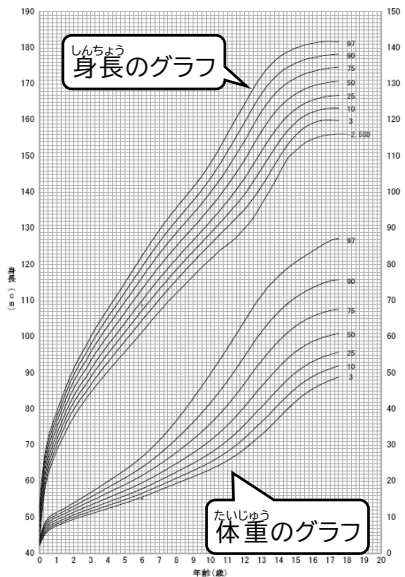
講師：染谷 貴志先生  
(本校内科校医)

### 成長曲線について

単純に、そのとき背が高い・低いという部分  
にのみ目を向けるのではなく、成長曲線と同  
じような伸び方で成長しているか、前後の  
数値も併せながら見ていくことが大切です。

健やかな成長のためには、しっかり体を動か  
かし、バランスの良い食事をとり、たっぷり  
睡眠をとることが重要です。

子どもたちの成長期は、体づくりのゴール  
デンタイムなので、ぜひ親子で一緒に考え  
て、体づくりに取り組んでほしいです。



成長曲線には、身長と  
体重で、7本ずつ基準線  
があります。  
お子さんの数値をグラ  
フにしたとき、基準線と  
基準線の間を横切るよ  
うにして上向きまたは  
下向きになった場合に  
異常の疑いがあります。

### 睡眠



寝ている間に成長ホルモンが分泌される  
ので、しっかり睡眠時間をとりましょう。

スマートフォンなどの光は、視力低下に  
影響するおそれもありうるので、家庭でルー  
ルを決めるなどして長時間使うことや、寝る  
直前に見ることはさけると良いでしょう。

### 運動

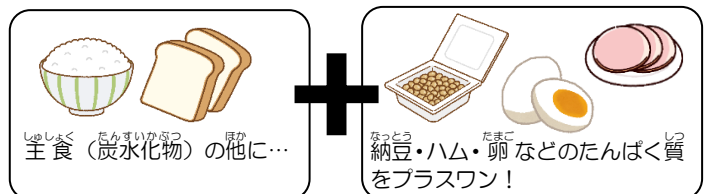


いきなりハードな運動を始めるのは難し  
いと思うので、テレビを見ながらストレッチ  
する、お手伝いで体を動かす、など生活の中  
に小さな運動を取り入れていくと習慣にな  
るのではないのでしょうか。

### 食事



子どもの骨折が多い印象です。20歳までにとっ  
たカルシウムが、大人になってからの丈夫な骨の体  
づくりに影響すると言われてるので、子どものこ  
ろからカルシウム摂取を心がけると良いです。  
たんぱく質も不足しがちなので、朝ごはんにたんぱ  
く質の多い食べ物をプラスするのがオススメです。



楽しい食事をしていると、自律神経のバランスが  
整い、栄養の吸収効率が上がるとも言われていま  
す。家庭でのコミュニケーションをとりながらの  
食事を意識してみると良いでしょう。

2月の保健目標 **姿勢を正しくしよう**



目に優しい姿勢だね!

目と画面が近いよ

学習中に良い姿勢でいることは、体への負担を減らし、深呼吸がしやすくなり集中力が上がります。GIGA端末の学習のときも、良い姿勢を意識できていますか?

画面を近くで見続けると、目の疲れがたまり、遠くが見えづらくなるおそれがあります。目とタブレットの距離は30センチメートルほど離すのが理想です。

4年生 **いのちの話を聴きました**

助産師の山浦先生を講師に招き、講話を聴きました。命は、精子と卵子が結びついてできる受精卵から始まること、受精卵は針で開けた穴ほど小さいこと、そんな小さい受精卵が成長して赤ちゃんは誕生していることなどを聴きました。



私たちの命は奇跡の連続がつくりだしていることを忘れず、自分や周りの人のことを大切にして過ごしてほしいと感じます。

**児童の感想**

赤ちゃんが生まれるときに体を縮めたり、骨と骨の間をなくしてくっつけたり回ったりしていることを知って、赤ちゃんってすごいと思いました。

『おなかの中に赤ちゃんがいます』のマークを見つけたら「がんばってね」とおうえんしたいです。

わたしは生まれてくるために280日くらいの間じゅんびをすることを知りました。一つの命が生まれるために自分もお母さんもがんばってきたので、これからは一つひとつの命を大切にしていきたいと思いました。

**インフルエンザ!?**

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

インフルエンザの診断を受けた場合は、出席停止期間を医師と確認し、学校までお知らせください。

今年度の保健室

利用や健康診断の結果をまとめた資料「R7年度の保健室」はこちらから読み取ってご覧ください。

