

# ほけんだより



しる西  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA



令和8年1月 宇都宮市立城山西小学校



冬休みが終わり、学校に子どもたちの元気な声に戻ってきました。今月は冬休み中の生活リズムを学校モードに切り替え、寒さに負けない体づくりを心がけていきましょう。新しい1年が、城山西小学校にとって健康で笑顔あふれる年になりますよう、保健室から見守っていきます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

## かんせんしょう いちょうえん 感染症 胃腸炎

登校のめあす  
嘔吐・下痢などの症状が治まり、  
普段の食事がとれること

全国的にノロウイルスによる感染症胃腸炎の罹患者が増えています。昨年はインフルエンザの罹患者も多く、さらに変異株による「インフルエンザA型」が猛威を振るいましたが、感染症胃腸炎も流行しつつあります。現状、校内で特定の感染症の流行は見られませんが、発熱等のかぜ症状は断続的に出ており、油断はしないようにしましょう。さくら連絡網等で学校へご連絡いただく際に、発熱の場合は体温が何度か、病院を受診した場合は結果をお知らせいただきますようご協力をよろしくお願いいたします。



感染症に罹患した場合は、「意見書」「登校届」「インフルエンザ経過観察書」などを、保護者記入・医者記入していただき、ご提出いただきますようお願いいたします。感染症発生届は、本校ホームページに記載されていますので、ご確認ください。

**免疫力チェック!**  
めん えきりよく  
免疫力が  
高か  
チェック  
してみ  
ましょ  
う。

## かぜ ま 風邪に負けないカラダをつくろう



- |  |                                      |                                     |
|--|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高かチェックしてみましょう。 | <input type="checkbox"/> ストレスを感じている  | <input type="checkbox"/> 食欲がない      |
|  | <input type="checkbox"/> あまり運動をしない   | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
|  | <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下  | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている  |
|  | <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい   |
|  | <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ   | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

**0~2個**  
ふだん けんこう いしき  
普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう!

**3~6個**  
めんえき たも せいかつしゅうかん みだ  
免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

**7~10個**  
せいかつしゅうかん みだ と  
生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

## 1/21(水) 学校保健給食委員会を開催しました

学校医の藤垣先生、薬剤師の小堀先生、PTA代表者様に参加していただき、学校担当者より保健・体力・安全・食育について城山西小学校の現状を報告しました。ご参加のいただいた皆様、大変ありがとうございました。来年度に向け、子ども達の健やかな成長を支えていく上で、検討していきたいと思ひます。

### <保健>

令和7年4月に実施しました、定期健康診断の結果から本校児童の健康状態について報告しました。身長・体重ともに全国平均を上回っている学年も多く、本校児童の健やかな成長を嬉しく感じました。

同時に、「肥満傾向にある児童」および「むし歯罹患率」が昨年度よりも増加傾向にある課題もありますので、今後とも重点的な指導に取り組んでいきたいと思ひます。

### <体力・安全>

令和7年体力テストの結果から男女ともに学年の種目で、県・全国の結果と有意差がありませんでした。

日頃の体育の授業において、多くの児童が主体的に取り組む様子が見られ、縄跳び運動は冬休み以降も休み時間等に自主的な練習を継続している児童が多く、意欲の高さが伺えます。



### <食育>

城山西小学校の伝統ある給食から、体に必要な栄養価や、不足しがちな栄養素を含む食材について説明しました。また、児童によって偏食傾向は見られるものの、給食委員会の活動を通じて、苦質な食材に挑戦しようとする意欲的な姿勢が育っています。



### 学校医 宇都宮記念病院 小児科 藤垣 義浩先生 「身体症状症について」

学校医 藤垣先生から身体症状症についてお話をいただきました。

身体症状症は「こころ」の不調によるもので、子どもにも大人にも表れます。

本人にとって痛みや不快感は「本物」です。「気のせいだよ」「気にしすぎだよ」と訴えを否定せず、**まずは本人の不安に寄り添うことが大切**です。身体的な問題がないことを確認できたら、診療内科・精神科といった専門医への相談で「心のケア」と「体のケア」をすることが回復への大切な一歩です。