



ほけんだより 2 月号

令和8年2月2日
松梅校小学部
保健室

2月3日は節分。「鬼は一外！ 福は一内！」の元気なかけ声とともに、たくさんの豆が飛び交います。でも、空気中を飛んでいるのは豆だけではありません。目には見えなくても、インフルエンザなどのウイルス、そろそろ花粉も飛び始めます。まだまだ油断せず、規則正しい生活を心がけましょう。



なか おに お だ こころの中の「なまけ鬼」を追い出そう！

みんなのこころの中にある悪〜い「なまけ鬼」。どの豆を投げつけて退治すればいいかな？線をたどってみよう！

 ねむいねむい鬼	朝、家を出るギリギリまで寝ているんだって。				パッチリ豆 たまにはゲーム・スマホなして過ごして目に休息を！
 授業中ぼんやり鬼	どうやら朝ごはんを食べていないみたい。				パクパク豆 スキキライせず何でも食べて健康な体をつくる！
 だらだら鬼	家の中でゴロゴロしながら本を読んだり、テレビを見たり…				のびのび豆 外で遊んでじゃぶな体をつくる！
 野菜キライ鬼	好きなものを好きなだけ食べているよ。				グーグースッキリ豆 朝すっきり起きるには、早めに寝ることから！
 やめられない鬼	ゲームやスマホが大好きで、気づいたら何時間も…				もくもく豆 朝ごはんは脳のエネルギーチャージ！



かふん きせつ そろそろ花粉の季節がやってきます…。



でかけるときの服装

帽子 髪の毛が花粉がつかまりやすい

メガネ ゴーグル型がおすすめ

マスク 鼻と口をましますように着用

ツルツルした上着 花粉が落ちやすい

つら〜い花粉症 こうしてふせよう

家に入る前に 花粉をおとそう

外から帰ったら、顔を洗って、うがいをしよう

すいみんを十分にとって、ストレスをためないようにしよう

おうちの人と天気予報で 花粉の情報をチェックして、多いときは外出をひかえよう

天気予報 今日の花粉

【花粉が飛びやすいとき】

- 晴れて、気温が高い
- 前の日が雨
- 乾燥していて風が強い



インフルエンザもコロナも感染予防は、これまでと同じです!

この6つが感染症対策の基本です。改めて、心がけていきましょう! 学校だけでなく、家庭で過ごす時、放課後や休日に反だちと遊んだり習い事をしたりする時なども同じように気をつけましょう!!

・外からもどったあと
・食事の前と後
・咳やくしゃみをしたとき
・トイレの後 など

こまめな手洗い・消毒

★ 人が集まる場所ではマスクを
つけましょう

◎ 鼻からあごまでおおう
× あごマスク
× マスクから鼻が出ている

正しいマスクの着用

常時10~20センチ程度
対角線上に窓を開けて
おくことも効果的です。

こまめな空気の入替え

★ 起床後の健康観察を忘れずに

きそくただ せいかつ 規則正しい生活

★ マスクを外す場合は、
2~3m離れよう

しんたいてき きょり 身体的な距離をとる

ひとご 人混みを避ける



インフルエンザの出席停止の期間について



インフルエンザは、学校感染症に指定されており、出席停止になります。出席停止の期間は、「発症後5日、かつ、解熱後2日が経過するまで」です。

例	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後 2日目に 解熱した場合	発熱 	解熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	発症後 5日目 	登校可能 	
出席停止	→							
発症後 3日目に 解熱した場合	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	登校可能 	
出席停止	→							
発症後 4日目に 解熱した場合	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	登校可能
出席停止	→							

～春のかぜ～

2月4日は、立春です。暦の上では春ですが、実際には2月はまだまだ寒い日が続きます、インフルエンザなどが流行する恐れもあります。

引き続きこまめにうがいや手洗いをしたり、下着や暖かい靴下などで防寒対策をしたりして、体を労わっていただきたいと思います。特に、3つの首（首回り、手首、足首）を温めるのがおすすめです。

また、3月、4月…とだんだん暖かくなっていく時季も、「寒の戻り」には気を付けて下さい。

春のかぜには十分に注意してお過ごし下さい。