

# ほけんだより 2月

与那原東小学校

保健室

令和8年 2月号



## ～まだまだインフルエンザが流行しています！～

まだまだ厳しい寒さが続きますね。みなさん、体調をくずしたりしていませんか？

本校では「インフルエンザ」や「新型コロナウイルス感染症」による欠席の報告が届いています。手洗いやうがいなど今まで気をつけてきた予防対策を、これからも続けましょう。

### かぜとインフルエンザのちがい

かぜ	インフルエンザ
鼻水・鼻づまり	さむけ
せき・くしゃみ	だるさ
熱はあまり高くない	頭痛
ゆるやかに進行する	筋肉や関節の痛み
	急激に進行する
	熱が高い(38度以上)

### インフルエンザはどうやってうつる？ 予防法

<b>飛沫感染</b> 感染者のくしゃみや咳と一緒にウイルスを吸い込む。	<b>マスクをする</b>
<b>接触感染</b> ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。	<b>手をよく洗う</b>
<b>空気感染</b> 空気中に漂う飛沫核(飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子)を吸い込む。	<b>閉めきった部屋などの人ごみを避ける</b>

### せきエチケット



せき・くしゃみがでるときは、人のいないほうを向いて鼻と口をおおう



鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てる



マスクには、ほあんほしつこうが保温・保湿効果があり、のどを守ってくれます

せきがでているときはマスクをしましょう

※同居のご家族が、**インフルエンザ**と診断されている場合でも、症状のない児童は登校できます。

※インフルエンザに感染して出席停止となった場合、登校を再開するときに「出席停止解除願い」を保護者の方に記入していただいた上で提出してもらいますが、医療機関からの様式でもかまいません。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

# イライラ...としたときのクールダウン

① その場を離れる ② 数 をかぞえる

場所を変えて落ち着こう。  
「トイレに行ってくる」など、  
相手へのひと言は忘れずに。

頭の中で100から3ずつ  
引いたり、英語でカウントし  
たりと好きな方法でOK。



③ ゆっくり呼吸をする ④ 体 をゆるめる



鼻から大きく息を吸って、  
口から長くはきます。一緒に  
イライラも体の外へ出そう！

イライラすると体に力が入  
ってしまいます。肩の上げ下  
げをして筋肉をゆるめよう。

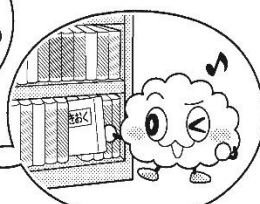
## ★★ぐっすりねむることの効果★★

成長ホルモンが十分にでる

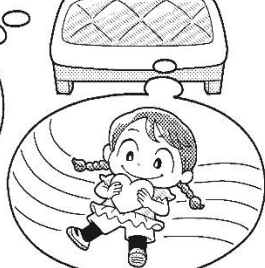
脳や体のつかれがとれる



覚えたことが整理されて  
定着する



病気へのていこう力がつく



心の状態が安定する

### ぐっすりとおねむのコツ

- ① 早く起きて朝日を浴び、  
日中、元気に活動する。
- ② ねる1時間前までには  
テレビやゲームを消す。
- ③ ねる前に毎日同じ行動  
(入みんぎ式)をする。

## さよなら ウイルスくん

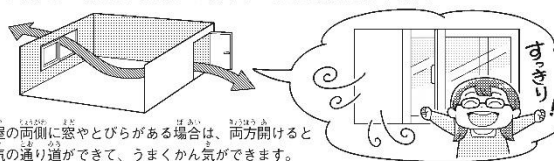


「なんとなく、頭がぼーっとす  
る。」という訴えで来室する児童が  
増えています。

教室でも、ご家庭でもこまめに空  
気の入れ替えをして、いきましょ  
う！

### ●冬も大切なかん気●

冬は、窓を閉めて暖房の器具を使うことが多く、室内によこたえの空気がこもりが  
ちです。寒い冬でも、30分に1回ぐらいいはかん気をしましょう。



寒さが厳しくなり、校舎内でもポケットに  
手を入れて廊下を歩く際に転んでしまう児童  
もいます。気をつけましょね。

### 寒いからといって ポケットに手を入れて歩くと危ないよ

× ねこ背になるよ



ねこ背は首の痛みや肩こり、消化不良など  
の原因になります。

× 転んでも手がつかないよ



ポケットに手を入れていると、転んだとき  
に手がつかず、けがをすることがあります。