

# ほけんだよい

令和6年 2月 2日  
清瀬市立清瀬第七小学校  
校長 吉田 有子  
養護教諭



寒さが厳しい季節になりました。七小ではインフルエンザが流行っていて、学級閉鎖するクラスも出てきました。清瀬市内でもインフルエンザの流行によって学級閉鎖する学校が増えてきています。

生活習慣をしっかりと整えて、感染しないよう気をつけましょう。



インフルエンザ、コロナウイルス、ノロウイルス……寒い冬は人にうつりやすい病気です。

かからないためには、手洗い、早寝早起き、運動、マスク、好き嫌いをなくしてしっかり食べる、などたくさん方法があります。

特にこの季節は「具合が悪い時には無理をしない。」ことが大切です。体調が悪いまま登校すると、病気がうつってしまいます。人にうつさない、そして自分もかからないようお互いに気を付けましょう。



花粉が多く飛んでくる季節になりました。花粉症の人はこの時期は本当につらいですね。花粉へのアレルギー反応で体調を崩す人もいます。風邪と花粉症、症状が似ています。

この症状は カゼ?	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがある黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回～数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱 (38℃くらいまで)	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ

気になる症状がある人は相談してくださいね

2月の保健目標 心と体について考えよう

寒い日が続くと、心もふさがちになりますね。2月は「ふれあい月間」があります。お友達や先生に優しい言葉かけや、安心できる態度がとれるよう、気を付けてみましょう。

できているかな？

やさしさポイント

いつもの自分を振り返って、  
○をつけてみましょう。  
ごまかしてはまるかな？



保護者の皆様へ

・七小では高学年を中心にインフルエンザ（B型）の報告が増えてきました。コロナの罹患も増えてきています。少しでも体調のすぐれない場合は無理な登校を控え、早めの受診をお勧めします。インフルエンザ、コロナウイルス等にかかったら、医療機関で療養期間を確認していただき、『登校届』を提出してからの登校になります。登校届は紙でお渡しできます。また、学校HPに載せてありますのでダウンロードしてお使いください。