

ほけんだよい

令和7年 2月 3日
清瀬市立清瀬第七小学校
校長 吉田 有子
養護教諭



2月になりました。乾いた冷たい風を感じると、温かい春が待ち遠しいですね。

この寒くて乾いた時期は病気も流行りやすく、インフルエンザウイルスが猛威を振るっています。かからない方法は「インフルエンザウイルスを体の中に入れないこと」。手洗いうがいをしっかりして病気から体を守りましょう。



2月の保健目標 心と体の健康について考えよう

2月はふれあい月間があります。ふれあい月間とは、自分の心の健康について考え、自分や相手の心を健康にするための方法を学ぶ期間です。自分の言葉は誰かを傷つけていないか振り返ってみましょう。

友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？



左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われ、悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えると、きっとずっと仲良くいられますよ。





てあらい
手洗い・うがいをする



ひとご
人混みを避ける

かぜ
風邪

インフルエンザ

りゅう こう ちゅう
流行中



マスクをする



きそくただ せいかつ
規則正しい生活をする

さむく くらき かんそろ ふゆ かぜ ほや
寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。
じぶん たいさく
自分でできる対策をしましょう。

あったかい重ね着のポイント



肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材が
オススメ。速乾性があれば体が冷えません。



外側は風を通さない
素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を
逃がさないためにも風を通しにくい
素材のものにしましょう。



2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、
着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて
も脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

洋服のを上手に着て、体を寒さから守りましょう。七小では、下着を着てこない人、半袖の上にダウンジャケットだけ着てくる人など、「温かさが逃げてしまう、もったいないな」と感じる服装の人がいます。

下着から何枚か重ね着して熱を逃がさないように工夫してみましょう。

保健室前の掲示には、服装についてのクイズが貼ってあります。見に来てくださいね。

保護者のみなさまへ

急に気温が冷え込むようになりました。気温低下に合わせるように、様々な感染症が流行しています。ニュースでも報道されている通り、インフルエンザ A,B 型、ノロウイルス（感染性胃腸炎）、マイコプラズマ肺炎が流行しています。咳や体調不良時にはマスクの着用をお勧めします。また、食事、睡眠の管理等、感染症対策のご協力をお願いいたします。

なお、上記の病気は人に感染するため、出席停止となります。休む期間は病気によって異なりますので医療機関に必ず出席停止期間を確認し、**登校届を提出**してください。登校届は学校 HP に載せてあります。