



2月 ほけんだよい

上勝町立上勝小学校
保健室
2026/2/3

2月になりました。まだまだ朝晩の冷え込みは厳しいですが、みなさん、心と体は元気ですか？今年度もあと少しで終わってしまいますね。この時期は、コロナやインフルエンザ、感染性胃腸炎など様々な感染症も流行してきます。病気に負けず、元気に学校生活を送っていきましょうね。

冬を元気に過ごす！ 3つのコツ

①早寝・早起き・朝ごはん！

特に朝ごはんを食べないと体温が上がらず、ぼんやりしてしまうよ。



②手洗い・うがいをていねいに！

冬は、インフルエンザなどが流行る時期。友だちと遊ぶ前後も忘れずに。



③体を動かしてポカポカに！

少し走ったりなわとびをしたりすると、体があたたまるよ。



予防をしよう！

コロナやインフルエンザなどの感染症にならないために、きちんと予防しましょう。

○マスクをする

飛沫感染のリスクを下げるほか、人にうつす心配も減ります。

○手洗い

外出から帰ったときは、せっけんで手を洗いましょう。

その後アルコール消毒をするのがオススメです。

○適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、ウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50～60%の湿度を保ちましょう。

適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスの良い食事での体の抵抗力を高めることも大切です。



風邪ひきさんに3STEP



- ① 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって体を休ませる

花粉症さんに3STEP



- ① 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

かゆくても目をこすらないで！



花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って！

目をこするとどうなる？

- ★ 目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- ★ かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

目がかゆいとき、どうすればいい？

- 意識的にまばたきをする
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわながしてくれます。
- 目を冷やす
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。



保護者のみなさま

今年度も残すところあと2か月となりました。1月の身体測定では子どもたちの身長・体重ともに大きくなっており、1年間で大きくなったなあとしみじみ感じました。また、健康カードをお配りしますので、お子さまの成長を確認していただければと思います。

寒さや疲れにより心身の不調となって出てきやすい時期となっておりますので、お子さまの様子で変わったことがあればいつでも学校にご連絡ください。