

ほけんだより2月

令和8年1月30日
西東京市立住吉小学校
校長 三澤 亘潤
養護教諭 平松 真理

1月下旬は寒さが厳しい日が続いていました。気温や湿度が下がると体の抵抗力が弱くなり、感染症にかかりやすくなります。住吉小学校では現在、インフルエンザ B型に罹患する児童がみられるようになりました。何カ月か前にインフルエンザに罹患していたとしても、それが A型だった場合は、B型にも感染する可能性があります。引き続き、日々の体調管理や手洗い、換気などの感染症対策にご協力をお願いいたします。

こんな症状が出たら インフルエンザかも

すぐに病院へ！ 普通のかぜの症状の他に…



登校前にお子さんの健康観察を行っていただき、心配な症状がみられるときは、無理をせずにご家庭で療養してください。

また、インフルエンザを疑う症状がなかったとしても、腹痛や吐き気などの症状が強くある場合は、感染性胃腸炎の可能性も考えられます。感染することで、嘔吐・下痢・発熱などの症状を引き起こす病気です。通常は数日で自然に回復しますが、感染力が非常に強いので、周囲にうつりやすいことが心配されます。

手洗いで徹底予防！



見えないけれど…
手にはウイルスが付いていると思っていい！

マスクで侵入阻止！



ウイルスは見えないけれど…埃や飛沫に付いたり
空気中にもただよっていると思っていい！

ノロウイルスに要注意！

集団の中で吐かない！



がまんしきれない吐き気ではありません！
少しでも早く保健室やトイレへGO！

治っても油断しない！



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。
トイレの後は手をよく洗い、感染源にならないように…

げんきいっぱいカードにご協力いただき、ありがとうございました

1月19日(月)～23日(金)までのげんきいっぱいカードはどうでしたか？今年度最後のげんきいっぱいカードに、たくさんの児童が真剣に取り組んでいる様子がカードから伝わりました。保護者の皆さまも、生活リズムを整えるためにご家庭で工夫していただいたり、カード記入の声かけをしていただいたりと、たくさんご協力していただき、ありがとうございました。

今年度3回のげんきいっぱいカードの期間で生活リズムに改善がみられた児童や、もともとよかったリズムをキープし続けることができた児童がみられました。カードの期間だけではなく、日ごろから生活リズムを意識して過ごしていたのだなと感じます。

今年度3回では生活リズムを整えることが難しかった児童もいましたが、カードを通して自分が苦手とする項目に気がついたり、感想に「これからは朝の歯みがきをできるようにしたい」「タイマーを使ってゲームの時間を工夫してみる」などの目標や工夫を考え記入したりしている様子がみられました。ぜひ、来年度のげんきいっぱいカード期間で実践してみたいです。

生活リズムは日々の積み重ねですから、がんばりすぎると長続きしません。はじめは、「今週は月曜日だけががんばる」「朝起きることは苦手だけど、とりあえず目覚まし時計をセットしてみる」など小さなことをひとつずつで構いません。カードがない期間も、ときどきお子さんと一緒に最近の生活リズムを振り返り、気にかけてみてくださるとうれしいです。



アレルギーについて

2月20日は「アレルギーの日」です。アレルギーとは、食べ物や薬剤、ほこり、花粉などに対して、体の免疫がはたらき過ぎて引き起こされるものです。アレルギーに悩む人は昔に比べて増加傾向にあります。

アレルギーが関係する病気のひとつに「花粉症」があります。花粉の飛散がはじまる季節が近づいています。本格的に症状が出る前に、マスク着用、薬の服用などの対策をはじめておくと、症状が軽くなることがあります。

今まで花粉症の症状がなかった人でも、花粉症が発症することがあります。お子さんに気になる症状があるときは、病院で検査を受けて、治療について相談することをおすすめします。

