

# ほけんだより 2月



令和8年2月10日  
豊島区立駒込小学校

日中には温かさを感<sup>かん</sup>じられる日<sup>ひ</sup>も増えて<sup>ふ</sup>きましたが、2月は体<sup>たい</sup>調<sup>ちよう</sup>もくずしやすい時期<sup>じき</sup>です。寒<sup>さむ</sup>さに負<sup>ま</sup>けず、換<sup>かん</sup>気<sup>き</sup>やていねいな手洗<sup>てあら</sup>いをして感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>症<sup>しょう</sup>対<sup>たい</sup>策<sup>さく</sup>をしまし<sup>し</sup>ょう。体<sup>からだ</sup>は、重<sup>かさ</sup>ね着<sup>ぎ</sup>をする、体<sup>からだ</sup>を温<sup>あた</sup>めるもの<sup>もの</sup>を食<sup>た</sup>べる、湯船<sup>ゆふね</sup>にゆ<sup>ゆ</sup>っくり入<sup>はい</sup>るなど<sup>など</sup>で、体<sup>からだ</sup>のしんから暖<sup>あたた</sup>かくして、元<sup>げん</sup>氣<sup>き</sup>に過<sup>す</sup>ごしまし<sup>し</sup>ょう。

## インフルエンザが流行<sup>りゅうこう</sup>しています

ご家庭<sup>かてい</sup>におきましても、毎日感<sup>まいにちかん</sup>染<sup>せん</sup>症<sup>しょう</sup>対<sup>たい</sup>策<sup>さく</sup>へのご協<sup>きよう</sup>力<sup>りき</sup>ありがとうござい<sup>ま</sup>す。都<sup>と</sup>内<sup>ない</sup>のインフルエンザは10月~11月にかけて注<sup>ちゅう</sup>意<sup>い</sup>報<sup>ほう</sup>・警<sup>けい</sup>報<sup>ほう</sup>基<sup>き</sup>準<sup>じゆん</sup>とな<sup>な</sup>っていま<sup>い</sup>ましたが、その後<sup>ご</sup>一旦<sup>いったん</sup>は患<sup>かん</sup>者<sup>しや</sup>数<sup>すう</sup>が落<sup>お</sup>ち着<sup>つ</sup>いていま<sup>い</sup>ました。しか<sup>し</sup>し、1月<sup>がつ</sup>末<sup>まつ</sup>より患<sup>かん</sup>者<sup>しや</sup>報<sup>ほう</sup>告<sup>こく</sup>数<sup>すう</sup>が<sup>あ</sup>い、再<sup>さい</sup>度<sup>ど</sup>注<sup>ちゅう</sup>意<sup>い</sup>報<sup>ほう</sup>基<sup>き</sup>準<sup>じゆん</sup>を<sup>こ</sup>え、警<sup>けい</sup>報<sup>ほう</sup>解<sup>かい</sup>除<sup>じょ</sup>後<sup>ご</sup>に再<sup>さい</sup>度<sup>ど</sup>注<sup>ちゅう</sup>意<sup>い</sup>報<sup>ほう</sup>基<sup>き</sup>準<sup>じゆん</sup>が<sup>だ</sup>出<sup>で</sup>されたのは、17年<sup>ねん</sup>ぶりだ<sup>ぶ</sup>りだ<sup>り</sup>さう<sup>す</sup>です。駒<sup>こ</sup>込<sup>ご</sup>小<sup>しょう</sup>学<sup>がく</sup>校<sup>こう</sup>でもインフルエンザなど、感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>症<sup>しょう</sup>で欠<sup>けつ</sup>席<sup>せき</sup>して<sup>ひと</sup>いる人<sup>ひと</sup>も増<sup>ふ</sup>えていま<sup>い</sup>す。

合<sup>あい</sup>言<sup>ごん</sup>葉<sup>え</sup>「うま<sup>く</sup>き<sup>き</sup>た<sup>え</sup>て」で、感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>症<sup>しょう</sup>を予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>しまし<sup>し</sup>ょう！

### ㊦ うがい

ガラガラうがいは、のどを乾<sup>かん</sup>燥<sup>そう</sup>から守<sup>まも</sup>り、ブクブクうがいは、口<sup>くち</sup>の中<sup>なか</sup>をきれいにし<sup>し</sup>ます。外<sup>そと</sup>から帰<sup>かえ</sup>ったとき<sup>とき</sup>は、ブクブクうがいと一<sup>いっ</sup>緒<sup>しょ</sup>にガラガラうがいをしまし<sup>し</sup>ょう。



### ㊦ マスク

鼻<sup>はな</sup>や口<sup>くち</sup>から、病<sup>びよう</sup>氣<sup>き</sup>の原<sup>げん</sup>因<sup>いん</sup>とな<sup>な</sup>るウイ<sup>さい</sup>ル<sup>きん</sup>スや細<sup>さい</sup>菌<sup>きん</sup>が体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>に入<sup>はい</sup>るのを防<sup>ふ</sup>ぎま<sup>ま</sup>す。せきが出<sup>で</sup>るな<sup>な</sup>どの症<sup>しょう</sup>状<sup>じよう</sup>があ<sup>あ</sup>るとき<sup>とき</sup>は、他<sup>ほか</sup>の人<sup>ひと</sup>へ<sup>かん</sup>の感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>を<sup>ふ</sup>せ<sup>せ</sup>く効<sup>こう</sup>果<sup>くわ</sup>があ<sup>あ</sup>ります。き<sup>き</sup>ち<sup>ち</sup>ん<sup>ん</sup>と、鼻<sup>はな</sup>と口<sup>くち</sup>をお<sup>お</sup>おうよう<sup>よう</sup>にしまし<sup>し</sup>ょう。



### ㊦ 空<sup>くう</sup>氣<sup>き</sup>の入<sup>い</sup>れかえ

寒<sup>さむ</sup>くな<sup>な</sup>ってき<sup>き</sup>て、窓<sup>まど</sup>を閉<sup>し</sup>めき<sup>き</sup>った状<sup>じよう</sup>態<sup>たい</sup>でい<sup>い</sup>ると、ウイ<sup>かん</sup>ル<sup>せん</sup>スに感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>し<sup>し</sup>やす<sup>す</sup>く<sup>く</sup>な<sup>な</sup>ります。換<sup>かん</sup>気<sup>き</sup>は、1時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>に10分<sup>ぶん</sup>や<sup>や</sup>る<sup>る</sup>より<sup>より</sup>も、1時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>に5分<sup>ぶん</sup>を2回<sup>かい</sup>と<sup>と</sup>い<sup>い</sup>う<sup>う</sup>よう<sup>よう</sup>に、回<sup>かい</sup>数<sup>すう</sup>を<sup>ふ</sup>え<sup>え</sup>す方<sup>ほう</sup>が効<sup>こう</sup>果<sup>くわ</sup>的<sup>てき</sup>です。



### ㊦ 規<sup>き</sup>則<sup>そく</sup>正<sup>ただ</sup>しい生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>

生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>習<sup>しゅう</sup>慣<sup>かん</sup>が<sup>みだ</sup>乱<sup>らん</sup>れてく<sup>く</sup>ると、ウイ<sup>さい</sup>ル<sup>きん</sup>スや細<sup>さい</sup>菌<sup>きん</sup>と戦<sup>たたか</sup>う力<sup>ちから</sup>(抵<sup>てい</sup>抗<sup>かう</sup>力<sup>りき</sup>)が低<sup>てい</sup>下<sup>か</sup>しま<sup>ま</sup>す。特<sup>とく</sup>に、十<sup>じゅう</sup>分<sup>ぶん</sup>な睡<sup>すい</sup>眠<sup>みん</sup>は生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>のリ<sup>り</sup>ズ<sup>ず</sup>ムが整<sup>ととの</sup>い<sup>い</sup>やす<sup>す</sup>く<sup>く</sup>な<sup>な</sup>ります。そ<sup>そ</sup>して、心<sup>こころ</sup>と体<sup>からだ</sup>の健<sup>けん</sup>康<sup>こう</sup>をつ<sup>つ</sup>くり<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。



### ㊦ 体<sup>たい</sup>力<sup>りき</sup>

適<sup>てき</sup>度<sup>ど</sup>な運<sup>うん</sup>動<sup>どう</sup>を<sup>た</sup>する<sup>する</sup>こ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>で体<sup>たい</sup>力<sup>りき</sup>をつ<sup>つ</sup>けるこ<sup>こ</sup>とも、ウイ<sup>さい</sup>ル<sup>きん</sup>スや細<sup>さい</sup>菌<sup>きん</sup>と戦<sup>たたか</sup>う力<sup>ちから</sup>(抵<sup>てい</sup>抗<sup>かう</sup>力<sup>りき</sup>)が<sup>たか</sup>ま<sup>ま</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。ま<sup>ま</sup>た、運<sup>うん</sup>動<sup>どう</sup>する<sup>する</sup>こ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>で体<sup>からだ</sup>が適<sup>てき</sup>度<sup>ど</sup>につ<sup>つ</sup>か<sup>か</sup>れ、ぐっ<sup>ぐ</sup>す<sup>す</sup>り<sup>り</sup>と眠<sup>ねむ</sup>るこ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>が<sup>が</sup>で<sup>で</sup>き<sup>き</sup>ま<sup>ま</sup>す。



### ㊦ 栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>バ<sup>バ</sup>ラ<sup>ら</sup>ンスの<sup>しよくじ</sup>い<sup>い</sup>食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>

栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>バ<sup>バ</sup>ラ<sup>ら</sup>ンスの<sup>しよくじ</sup>い<sup>い</sup>食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>を毎<sup>まい</sup>日<sup>にち</sup>と<sup>と</sup>るこ<sup>こ</sup>とも、抵<sup>てい</sup>抗<sup>かう</sup>力<sup>りき</sup>を<sup>たか</sup>め<sup>め</sup>る<sup>る</sup>た<sup>た</sup>めに<sup>たい</sup>大<sup>だい</sup>切<sup>せつ</sup>なこ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>です。食<sup>しょく</sup>材<sup>ざい</sup>そ<sup>そ</sup>れ<sup>れ</sup>ぞ<sup>ぞ</sup>れ<sup>れ</sup>に色<sup>いろ</sup>んな栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>素<sup>そ</sup>があ<sup>あ</sup>ります。好<sup>す</sup>き<sup>き</sup>き<sup>き</sup>ら<sup>ら</sup>い<sup>い</sup>を<sup>へ</sup>減<sup>げん</sup>ら<sup>ら</sup>して、丈<sup>じよう</sup>夫<sup>ぶ</sup>な体<sup>からだ</sup>つ<sup>つ</sup>くり<sup>り</sup>を<sup>め</sup>自<sup>じ</sup>指<sup>さ</sup>しま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>ょう。



### ㊦ 手<sup>て</sup>洗<sup>あら</sup>い

い<sup>い</sup>ろ<sup>ろ</sup>んなもの<sup>もの</sup>を触<sup>さわ</sup>った手<sup>て</sup>で、目<sup>め</sup>や鼻<sup>はな</sup>、口<sup>くち</sup>を触<sup>さわ</sup>ると、手<sup>て</sup>につ<sup>つ</sup>いたウイ<sup>かん</sup>ル<sup>せん</sup>スが体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>に入<sup>はい</sup>ってか<sup>か</sup>ぜ<sup>ぜ</sup>やインフルエンザにか<sup>か</sup>か<sup>か</sup>ってしま<sup>ま</sup>います。て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>ね<sup>い</sup>に手<sup>て</sup>洗<sup>あら</sup>いをして、か<sup>か</sup>ぜ<sup>ぜ</sup>やインフルエンザを<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>しまし<sup>し</sup>ょう。








## インフルエンザの初期症状を見逃さないで

登校前にお家の人と体調の確認をしましょう。体調が悪い日は、無理をせずしっかり休養をとることが大切です。また、このような症状がある場合は受診をお願いします。

<p>食欲がなくなる</p> 	<p>38.0℃以上の熱 (ワクチンを接種した人は低い場合もあります)</p> 	<p>強いさむけやだるさ</p> 	<p>関節の痛みや 筋肉痛の痛み</p> 
--	---	---	--

また、インフルエンザ・コロナウイルスにかかった場合は、「登校許可証」の提出は不要です。出席停止期間を確認し、体調が回復したら登校するようにしましょう。

	(発症当日)	発症後5日間は登校不可							
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
<例1> 発症翌日 解熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内 登校不可	発症後 5日以内 登校不可	登校可能		
<例2> 発症2日目 解熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内 登校不可			
<例3> 発症3日目 解熱	 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能		
<例4> 発症4日目 解熱	 発熱	 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目			

## 第3回身体測定を実施しました。

結果は既にお返ししています。測定結果はご家庭で管理していただき、ピンクのファイルは学校に返却ください。

学年		身長(cm)	体重(kg)	学年		身長(cm)	体重(kg)
1年生	男子	121.0	23.1	4年生	男子	139.4	34.8
	女子	120.7	23.0		女子	139.2	32.2
2年生	男子	128.2	26.1	5年生	男子	145.2	39.0
	女子	127.5	26.3		女子	146.6	37.8
3年生	男子	134.0	31.0	6年生	男子	151.9	42.9
	女子	133.4	29.6		女子	152.4	41.4

平均値

※発育には個人差があります。平均値と比べることが重要ではありません。自分の身長と体重を知り、バランスよく成長することが大切です。