

# ほけんだより2月

令和8年2月4日  
豊島区立目白小学校

厳しい寒さの日が続いていますが、今週末は少し春らしい気候になるようです。また、空気が乾燥していると、かぜやその他の病気にかかりやすくなります。

目白小では、腹痛・下痢・嘔吐といった胃腸炎症状、咳・のどの痛み・発熱といった風邪症状やインフルエンザB型でのお休み、保健室への来室が増えてきています。水や空気が冷たく、「やりたくないなあ。」と思ってしまうかもしれませんが、手洗い・うがいと換気を引き続き徹底し、健康に過ごしてください。

## ～今月の保健目標～

心の健康について考えよう



## ストレスはためないこと！すすんでリラックス

すっきりした～！



ぐっすり十分な睡眠

ここちいい～！



ぬるめの湯船につかる

たのし～！



趣味の時間を大切に

おいし～！



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

### その悩み



相談してみませんか？

おうちの人、担任の先生、保健室の先生、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーなど、お話を聞いてくれる大人はたくさんいます。

自分一人では解決できないことも、相談したら良いアドバイスをもらえるかもしれません。聞いてもらうだけでスッキリすることもあります。

スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーとお話をしたい人は、担任の先生や保健室の先生に伝えてください。

## 2月の予定

6年生は、2/12（木）に発育測定を行う予定です。髪を結ぶときには、頭の上で結ばないようにしましょう。



## おほえておこう

### 正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまうことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

### 鼻をかむときは

① ティッシュで片方の鼻を押さえる

② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ

左右交互に何度か繰り返す



## おうちの方へ

かぜや花粉症で、鼻水が出ている児童が増えてきました。しかし、両方の鼻を同時にかんでいる児童もよく見られます。

また、ティッシュを持ってきておらず、鼻水が垂れたままにしていたり、鼻をすすったり、そで口で拭いていたりしている場面も見かけます。

ティッシュを持って来て、正しい鼻のかみ方をすること、鼻をかんだらしっかり手を洗うことを心がけてください。

「解熱薬を飲ませ、熱が下がっていたら登校させてよいか。」と、お問い合わせをいただくことがあります。

たとえ熱が下がっていても、薬の影響で一時的に熱が下がっているだけで、病状が回復・感染力が低下したといった状態ではありません。周りの児童に感染させてしまう恐れがあるだけでなく、薬の効果が切れると、お子さんがつらい思いをしてしまいます。

解熱薬を使用してからの登校は控えていただくようお願いいたします。

ほけんだよりで度々お伝えをしておりますが、引き続き、ご協力をお願いいたします。

① 朝食をとっていなかったり、自宅で嘔吐をしていたりと、朝から体調が悪いのに無理をして登校し、学校で体調を崩してしまう児童が、多々いました。朝の時点でいつもと様子が違う場合には、無理をせずに学校を休んで休養させてください。

② インフルエンザの出席停止期間は、「発症後5日かつ解熱後2日が経過するまで」と決められています。発症日を0日とするため、最短で6日目から登校可となります。登校許可証は必要ありません。

検査は、発症後12時間～48時間以内が望ましいと言われております。学校は、集団生活の場ですので、前日に高熱が出ていて今朝は熱が下がっても、明らかに風邪症状がないといったケースを除き、無理に登校させるのではなく、受診をして医師の指示を仰ぐようにしてください。

また、「何型にかかったか」「発症日はいつか」もご連絡いただけますようお願いいたします。

冒頭でも少し触れましたが、区内小中学校では、インフルエンザB型が流行しており、目白小学校でも1月末から急増しています。学級閉鎖の措置をとったクラスもあります。

### 【1月】

インフルエンザ:24名、溶連菌感染症:4名、水痘(水ぼうそう):2名

新型コロナウイルス感染症:1名

### 【2月】(3日まで・1月からの継続の児童除く)

インフルエンザ:9名

