

# ほけんだより2月

令和8年2月6日  
豊島区立池袋本町小学校

2月4日は立春で、暦の上では「春」となりました。まだまだ寒い日が続いているが、寒さのピークは過ぎてこれから春がやってきます。暖かい日が増えたり、昼が長くなったりすると、ちちこまっていた心と体がゆるんでいくような気がします。

インフルエンザ B型にかかる人が増えてきました。予防のために手洗い、換気、人混みでのマスクの着用をしましょう。また、免疫の力を落とさないために体を温かく保つことも大切です。朝ごはんの不足、睡眠不足、着るもの不足は体を冷やします。冷え対策をして、あと少しの冬の季節を健康に過ごしましょう。



今月の保健目標

健康な心と体を作ろう

## インフルエンザ B型にご用心！！

■すでに A型にかかった人でも B型にかかります。

1シーズンで A型→B型→変異した A型の3回インフルエンザにかかる人もいます。

■B型はお腹の症状が出やすいです。

胃腸炎だと思いきや後から熱が出てインフルエンザ B型と判明することがあります。

■一日で熱が下がっても、また上がることがあります(二峰性発熱)。

「発症後5日、かつ解熱後2日を経過するまで」は出席停止です。

発症日(発熱した日)を0日として最短でも6日間はお休みです。

かかったら発症日と療養期間を  
「すぐーる」でお知らせください。



## さむふゆすすたいおんあ 寒い冬進んで「体温」を上げてみよう！



朝 食を食べる

寝ている間に低下した体温が  
上がりります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。



# 心の健康

いま  
今、あなたはどんな気持ち・  
感情ですか？

くやしい ワクワク	緊張・ドキドキ たの 樂しい びっくり	かな 悲しい あんしん 安心	こま 困った いや
こわい イライラ	しんどい すき	わからない はずかしい	さみしい 感動 うれしい つらい ふあん 不安 ふつう もやもや

気持ちを表す言葉はたくさんあります。感じていて「気持ちいい(快)」ものもあれば、「気持ち悪い(不快)」ものもあります。でも、感じてはいけない気持ちは一つもありません。どんな気持ち、どんな感情が湧いてきても、すべてOKです。イライラするのも、不安なのも、はずかしいのもいけないことではありません。

気持ち悪い感情はできれば感じたくないですが、感じたくない、消えてほしいと思えば思うほど大きくなっています。おさえこまことに、「自分は今〇〇と感じているんだ」と認めてあげてください。

また、不快な気持ちに任せて自分や他人を傷つけることはしません。イライラするのはOK、でもイライラすることを理由にして人をたたいたり怒鳴ったりするのはダメです。気持ち・感情と行動は別のものです。

不快な気持ちがなかなか消えない、元気が出ないときは、こちらを参考にしてみてください↓

## 元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。  
そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、  
自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



睡眠を  
しっかりとる



好きなこと  
(趣味)に没頭する



おいしいものを  
食べる



テレビや映画などを  
見て、思いっきり  
泣いたり  
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて  
何もしないで、  
ぼーっとする  
時間を作る