

ほけんだより2月

令和8年2月
大石小学校
保健室



今年が始まってもう2ヶ月が経ちました。心も体も疲れはたまっていませんか？
冬は日が出ている時間が短く、体内時計が乱れやすくなります。何となく元気が出ないといふときは、自分に合った対処方法を見つけましょう。

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。



ふわふわ
ことば



ちくちく
ことば



言葉のプレゼント、どっちを選ぶ？



みなさんは、友達にどんな言葉を届けていますか？言われて
心が温かくなる「ありがとう」「だいじょうぶ」等は、ふわふ
わ言葉。反対に、心が痛くなる「変だよ」「あっちいけ」等
は、ちくちく言葉です。

ちくちく言葉は、言った本人には
そのつもりがなくても、相手の心に小さなトゲを刺してしまいます。
反対に、ふわふわ言葉は自分も相手も笑顔にする魔法の言葉です。

自分の言葉が、相手の心にどう届くか少しだけ想像してみましょう。
教室を「ふわふわ」でいっぱいできると素敵ですね。

他の人に言わない、しない。



自分が言われて
嫌な言葉、嫌なことは

おうちの方へ

インフルエンザが流行しています！

現在、インフルエンザB型の流行しています。本校では、2/10時点で100人以上が感染しています。インフルエンザA型と比べ、すぐに発熱しない・高熱（38℃以上）にならない等、しばらく風邪症状が続いてから発症する等、症状の出方が異なります。お子さんがいつもよりだるそう、元気がない等の症状が見られましたら、無理な登校は控えましょう。

インフルエンザの主な症状

のどの痛み
咳



発熱



鼻水
鼻づまり



腹痛、下痢
おう吐



頭痛
筋肉痛
関節痛



体のだるさ

おねがい

医療機関で感染症（インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、おたふくかぜなど）と診断された場合は、出席停止となります。学校までお知らせください。

また、感染の拡大予防からインフルエンザ等が疑われる場合、保健室での休養はできません。学校から連絡がありましたら、速やかなお迎えにご協力をお願いいたします。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能。

出席停止について
ご不明な点が
ございましたら、
担任または、
保健室までご連絡
ください。



※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。