

# ほしけんだより 2月号

令和8年2月2日  
豊田市立井上小学校  
保健室より

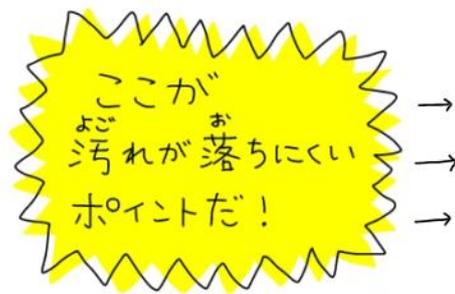
2月3日は、健康と安全をいって鬼をはらう「節分の日」です。豆をまいて、鬼は外、福は内」となえます。豆をまくほかにも、健康や安全のためにできることに心がけて、病気やけがなどの悪いこと(鬼)を追い払いましょう。



## せっけんを使って手をあらおう

手を清潔(汚れがなくきれいなこと)にすることは、様々な感染症(うつる病気)の予防につながります😊

水だけでは、ウイルスやきんは落ちません。必ずせっけん(アルボ-ス)を使いましょう。



### 体調をくずしたらどうする?

体調をくずした時に正しく行動することで、早い回復につながります😊  
①か②のうち、正しい方はどちらでしょうか? 答えはうら面へ!

Q1. 体調が悪いです。

① 学校や習いごとは休まずに行く!

② 大人の人と相談して休むか決める。

Q2. 熱、ほくなってきました。

① げねつざい(熱を下げる薬)を飲む。

② 体を温かくして休む。

Q3. 温かくして休んでいたら、暑くて汗が出てきました。

① もっとふとんを重ねて温める。

② ふとんや洋服をうすくする。

Q4. 食よくがありません。

① むりして食べない。

② がんばって食べて、栄養をとる。

# 保護者の皆様へ

授業参観の発表の準備について教えてくれたり、自主的に運動場を周回して体力づくりをしたりなど、それぞれの「頑張りたいこと」に前向きに取り組む姿が多く見られました。その一方で、体調不良がつらくぐったりとしている子や、「今日はもう頑張りがたくないな…」「とりあえず聞いてほしいな…」という面持ちで保健室へ来る子も比較的多い1月でした。頑張りの中で知らず知らずのうちに疲れがたまっているのかもしれませんが、お家でゆっくり休み、親子でご自愛ください。

## 感染症情報

1月中旬から、**インフルエンザ B** が流行しています。

高熱となる場合が多いですが、あまり熱が上がらない場合（37℃台）、一旦解熱した後、再度熱が上がる場合も見られています。発熱（微熱含む）があった場合には、極力 医療機関を受診していただくようお願いいたします。

## スクールカウンセラー来校

≪2月の来校≫

5日（木）10：00～16：00

12日（木）10：00～16：00

19日（木）10：00～16：00

26日（木）10：00～16：00

≪3月の来校≫

5日（木）10：00～16：00

12日（木）10：00～16：00



### Q1.の答え：②

無理をすると、体調の悪化（悪くなる）につながります。また、うつる病気の場合は、人にうつしてしまうかもしれません。

がんばってもよい体調かどうかは、見きわめが必要です。

### Q2.の答え：②

熱は、体がウイルスやきんと戦うために出しています。むやみに下げるのはおすすめしません。寒気がある場合は、体を温かくして休みましょう。

ただし、熱が上がりすぎて体がしんどい時などは、お医者さんやおうちの人と相談して、げんつぎいを使うこともあります。

### Q3.の答え：②

汗が出るほど暑いということは、体が「これ以上は温めなくていいよ」というサインを出しています。

体がちょうどよいと感じるぐらいに、ふとんや服をうすくしましょう。

### Q4.の答え：①

食よくがない（食べたくない）は、体が「まだごはんを食べるよゆうがないよ」というサインを出しています。まずはゆっくり休みましょう。

「おなかがすいたな」「食べようかな」と思ったら、おなかにやさしいものから少しずつ食べましょう。