

すこやか 2月

令和8年 1月30日
渋谷区立常磐松小学校
学 校 長
保 健 室



2月のすこやか目標

心の健康を考えよう

冬の寒さは厳しさを増していますが、保健室の窓から見える梅の花は、一足先に訪れる春を知らせてくれているようです。お子さんの体と心の健康について、お悩みのことはありませんか。気掛かりなことは、養護教諭・スクールカウンセラーにも御相談いただけます。お気軽にお問い合わせください。

● すこやかの会(学校保健委員会)について

今年度の「すこやかの会(学校保健委員会)」は、紙面開催です。先日はアンケートに御協力いただき、ありがとうございました。後日、Home&Schoolにて資料を配信いたします。学校医の先生方への質問の回答、学校での保健・給食・体育の取り組み等を掲載します。ぜひ御覧ください。

● インフルエンザB型が 流行しています

今週に入り、B型のインフルエンザに罹患する子が急に増えました。例年に比べて高い熱(38-9℃)が出たり、お腹の症状が強くなり出たりする様子が見られています。一方で、症状はあるものの、検査で陰性が出たり、ほとんど症状が出ないまま感染を広げてしまったりというケースもあります。お子さんの様子を気に掛けていただき、体調が優れない場合は、小児科・内科にて御相談いただきますよう、お願いいたします。

寒い日に 体調を崩さないように、気を付けたいこと



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておくと、体を冷やさずに眠れます。



湯船につかる

体温が下がる時に眠くなるため、湯船で体を温め、湯冷めしないように。



部屋を加湿する

乾燥しないよう、加湿器や濡れタオルで、湿度を40-50%に保ちましょう。



汗を吸う素材の服を着る

汗で体が冷えやすいです。綿などの汗を吸い取りやすい素材の服を選びます。

お子さんがインフルエンザにかかった時の看病のポイント



東京都保健福祉局のサイトが参考になりますので、ぜひ御活用ください。

☆インフルエンザの出席停止期間は、発症日を0日目として5日、かつ解熱日を0日目として解熱後2日です。

学校での感染症対策のため、**手洗い時のハンカチ**と、必要に応じて使用ができるよう**マスク**を持たせてください。御協力のほど、よろしくお願いします。

