

ほけんだより 2月号

令和8年1月30日
練馬区立橋戸小学校
保健室

いよいよ2月。今年度も残り2ヶ月です。

1～5年生は新しい学年、6年生は中学校入学に向け、あと〇〇日と数え始める子もいるのではないでしょうか。

今の学年でやり残したことはありませんか。残りの時間を大切に過ごしましょう。

2月の保健目標：部屋の換気をしよう

じょうず かんき しかた し
上手な換気の仕方を知っていますか？

がっこうやくざいし ひらやえせんせい きょうしつ くうきんさ
学校薬剤師の平八重先生による教室の空気検査をしました。

じき だんぼう しょう きかい
この時期、エアコンの暖房を使用する機会がたくさんあります。ぜひ学校薬剤師の
せんせい かんき しかた きょうしつ くうき い か き も す
先生おすすめの換気の仕方で教室の空気を入れ替えて、気持ちよく過ごしてみてください。

① 休み時間ごとにこまめに換気をすること。

→特に中休み・昼休みは必ず空気の入れ替えをしましょう。

② 窓と廊下の扉を開けて空気の通り道をつくること。

→風の強い日には、廊下の扉を開けるだけでも効果があります。

☆空気が入れ替わると、感染症予防だけでなく、気持ちもスッキリします。
ぜひ、教室やお家でも実践してみてください。

『しもやけ』ってなあに？

ふゆ かぜ りゅうこう し
冬には、風邪やインフルエンザが流行することはよく知られています。

そのほかにも病気ではありませんが“しもやけ”になる児童が増えます。

しもやけの原因是「寒さ」です。手足の指先になることが多い、耳、鼻に
なることもあります。また、手を洗った後、ぬれた手をハンカチでふかず
にそのままにすることも、しもやけの原因になります。

よぼう たいしょほう あたた けつりゅう
予防と対処法のキーワードは、「温める」「血流をよくする」ことです。

たとえば手袋などの防寒具を身に付けたり、温かいお風呂に入る、サイ
ズのキツイ靴や靴下は避けるなどです。

さむ きせつ てきど うんどう からだ あたた よぼう
寒い季節も適度に運動をして体を温め、しもやけ予防をしましょう。

保護者の方へ

1月中旬頃から、通常の体調不良に加え、腹痛や嘔吐で欠席するお子さん
が増えています。また最近では、感染性胃腸炎や胃腸炎、インフルエンザ
の報告も受けています。

朝から体調が悪い場合や頻回する嘔吐、下痢等の症状があった際には、
自宅で様子をみていただき、受診の上、登校をお願いいたします。