

# 2月のほけんだより

令和8年 2月  
みやしょうがっこう  
宮小学校

ほけんしつ

2月4日は、立春です。暦の上では春ですが、実際には、2月は1年で一番寒い時期といわれています

また、2月の別名に「梅見月」があります。梅は厳しい寒さの後、いち早く春の訪れを告げる花です。厳しい寒さの後、見事に咲き誇る梅のように、一人一人が大きく花を咲かせられるように、寒さやウイルスの流行など厳しい状況乗り越え、笑顔で春を迎えたいですね。



## 覚えよう！ やってみよう！ 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも！部屋の空気が汚れる前に

## <インフルエンザ症状の傾向>



インフルエンザは、一般的な風邪と比べて、左記のような症状が急に激しくあらわれます。

ただ、インフルエンザの型によっては、あまり熱が上がらない場合や、左記の症状の他にも、【のどの痛み】【咳】等の症状が出ます。このような症状がある場合は、休養のため登校を控え、早めに医療機関を受診してください。



## <インフルエンザの出席停止基準>

※発症した日を0日とします。翌日に解熱したとしても5日間は無出席停止です。

発症後(0日目)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止			登校可能			
発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止	登校可能			
発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止	登校可能	

インフルエンザは治療薬を使うと早く解熱することがあります。しかし、感染力の強いウイルスは体の中に残ったままです。出席停止基準を守って登校するようにしてください。

## <感染症予防のために>

ちょっと見直し



- ★石けんですっかり手を洗いましょう！「ぬらす」と「洗う」は違います。
- ★ハンカチはポケットへ！「ハンカチはランドセルに入ったまま」という人がちらほら…。かならずポケットへ入れておいて、手を洗った後は、ハンカチでふきましょう。

## 保護者の皆様へ

平素より、本校の学校保健活動へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。昨年から、引き続きインフルエンザの流行が続いています。感染症予防のために、下記につきましてご協力をお願いいたします。(宮小HP)



### ★インフルエンザによる欠席届

『インフルエンザ・コロナによる欠席届』を配布しております。お子さんがインフルエンザまたはコロナに罹患した際には、回復後の登校時に学校へ提出してください。

### ★家族がインフルエンザの場合

同居家族の方がインフルエンザと診断された場合は、お子さんの健康観察を十分おこなっていただいた上で、体調不良がなければ登校することができます。