ほけんだより2月

川口市立新郷東小学校　令和８年２月

寒くて冷たい風がふく中、個人でも、チームでも、なわとび練習とってもよくがんばっていますね。2月は前半と後半で気温差があることが多く、体調をくずしやすい時期です。最高の状態で、良いパフォーマンスができるよう、応援しています。



≪２月の保健目標≫ 思いやりをもって生活しよう

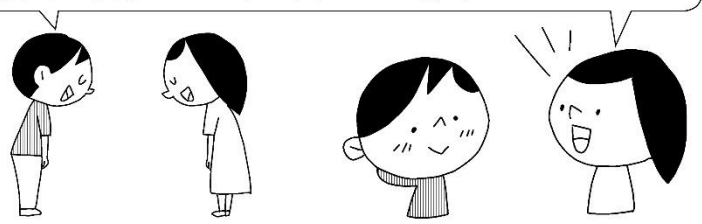


ふわふわ言葉を集めよう

悪口など相手を傷つける「チクチク言葉」に対して、相手を元気にさせる言葉を「ふわふわ言葉」といいます。「ふわふわ言葉」は、「ありがとう」などの感謝の言葉やほめ言葉、日ごろのあいさつなどもふくまれています。

「ふわふわ言葉」を集めて、会話の中で積極的に使ってみましょう。

・ありがとう	・優しいね	・いっしょに遊ぼう！
・どういたしまして	・さすがだね	・かっこいいね（かわいいね）
・だいじょうぶ？	・おはよう！	・ごめんなさい
・がんばってるね	・こんにちは	・上手だね



元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなぁ…」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。





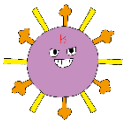








インフルエンザが流行中！！



新郷東小ではインフルエンザがじわじわと流行っていますが、埼玉県内ではさまざまな感染症がでているようです。心配なときは、病院でみてもらいましょう。規則正しい生活と、感染対策をしっかりして、元気に3学期もすごしましょう！

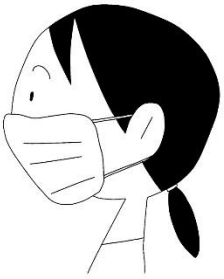
かぜやインフルエンザを予防するには？



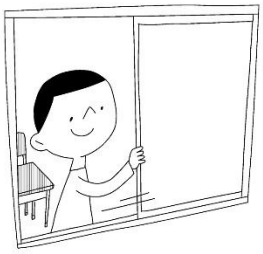
うがいをする



こまめに手を洗う



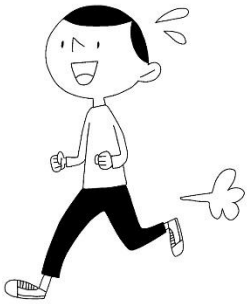
マスクを着用する



こまめにかん気をする



栄養バランスのよい食事



毎日運動をする



しっかりすいみんをとる



加しつをする

水痘（水ぼうそう）

病原体 水痘・帯状疱しんウイルス

症状 全身に数個の赤いポツポツが現れ、そこが、半日から1日で水ぶくれのような状態になります。

水ぶくれは、数日で黒いかさぶたになりますが、どんどん新しい水ぶくれができ、すべての水ぶくれがかさぶたになるまでに約1週間かかります。

登校について

すべての水ぶくれがかさぶたになるまでは、ほかの人に感染することがあるので出席停止になります。



麻しん（はしか）

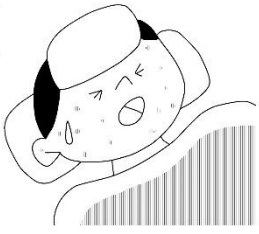
病原体 麻しんウイルス

症状 最初は発熱やせき、鼻水などのかぜの症状が現れます。3～4日で一時熱が下がりますが、その後高熱が出て、口の中に小さい白いポツポツ（コプリックはん）ができます。

その後、全身に赤いポツポツができ高熱が数日間続きます。

登校について

感染力が強く、解熱した後3日を過ぎるまでは出席停止になります。



流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）

病原体 ムンプスウイルス

症状 耳たぶの付け根（耳下腺）やあごの下がはれて、ほほがふくらんだようになります。ほかの症状としては少し熱が出る程度で、約1週間で回復します。

一度かかるとめんえきができるので、二度かかることはありません。

登校について

耳下腺がはれてから5日が経過し、体の状態が良好になるまでは、出席停止になります。

