



# たいよう

「心も体も歯も元気」  
常盤小学校ほけんだより  
令和7年1月31日発行

## 2月号

2月3日は立春です。立春とは、二十四節気という太陽の動きに基づいた暦において、春の始まりであり、1年の始まりとされる日です。暦の上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい日が続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。



## 2月の保健目標

### そと げんき あそ 外で元気に遊ぼう

寒くて外に出たくない！そんな人もいるかもしれませんが、外で遊ぶとたくさんいいことがあります。始めは寒くても体を動かすと温まってきます。天気の良い日は外に出てたくさん体を動かしましょう！

ほね じょうぶ  
骨を丈夫にする

ストレスの  
かいしょう

ひまんぼうし  
肥満防止

かいみん  
快眠



てあらい  
手洗い・うがいをする

## かぜ 風邪

## インフルエンザ

りゅうこうちゅう  
流行中



マスクをする



ひとご  
人混みを避ける



きそくただ  
規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。

自分でできる対策をしましょう。

2月12日（水）	太陽の子フォーラム（学校保健委員会） 14：45～ 会場：常盤小学校 体育館
----------	---

### 【 第2回太陽の子フォーラムについて 】

令和7年2月12日（水）に第2回太陽の子フォーラムを開催いたします。講演内容は、助産師 田川智美様、山崎千鶴様による「生命の大切さ講座～これまでの自分 これからの自分」です。当日の参加も可能ですので、参加希望を提出されていない方もぜひお越しください。なお、会場は寒さが予想されます。温かい服装でお越しください。当日の様子は後日、太陽の子フォーラム日より「のびゆく太陽の子」にて報告させていただきます。

### 【 インフルエンザ等感染症の流行について 】

3学期が始まり、インフルエンザの報告が増えてきました。A型だけでなくB型も出てきています。インフルエンザ以外にも、感染性胃腸炎や伝染性紅斑（リンゴ病）の報告が上がっています。寒さが厳しく空気が乾燥しており体調を崩しやすい時季ですので保護者様もくれぐれもお気を付けください。

また、再掲となりますが、インフルエンザの出席停止期間を下記に記載させていただきました。発症した場合は、医師に発症日の確認をしていただくとともに、学校にご連絡をお願いします。

インフルエンザの出席停止期間 発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
--

<例>

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	→					登校可能	
	解熱	→					
発症	→				解熱	→	
							登校可能

**お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント**

お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

**①. 手洗い・消毒**

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



**③. 食器はよく洗う**

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

**②. タオルを共用しない**

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておく◎。

**④. マスクをつける**

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。