



令和 8 年 2 月 6 日  
大田区立馬込小学校  
校長 山本 秀一  
養 護 教 諭

※おうちの方と一緒に読みましょう

寒さが続き、体調を崩しやすい季節となりました。学校では、インフルエンザB型の流行が見られるほか、感染性胃腸炎にかかる人も増えています。インフルエンザは発熱や咳、のどの痛みなどがあり、感染性胃腸炎では、腹痛、下痢、嘔吐などが見られます。これらの症状がある場合は、無理せず早めに休養をとることが大切です。日頃からの体調管理と感染予防に取り組み、元気に毎日過ごしましょう。体調不良時は登校を控え、医療機関の受診をご検討ください。症状が落ち着いてからも、無理をせず十分な休養をとりましょう。気になることがありましたら、保健室までご相談ください。



## 鬼を福の神に変身させよう！

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

例えば…

自分の中の鬼

わがまま鬼



気持ちを  
はっきり言える神



あわてんぼう鬼



行動  
すばやい神



おしゃべり鬼



誰とでも  
仲良し神



自分の中の福の神

「鬼を福の神に変身させよう！」という気持ちで自分の中にいる“鬼”を見つめてみましょう。イライラしたり、不安になったりする気持ちも、成長のヒントが隠れています。「ダメなところ」と決めつけず、「どうしたら力にできるかな」と考えることで、自分をもっと大切にすることにつながります。自分の心と上手に向き合ってたくさんの福の神に変身させてみてくださいね♪

## 2月保健目標 寒さに負けない体を作りましょう

2月の保健目標は「寒さに負けない体を作りましょう」です。毎日を元気に過ごすためには、バランスのよい食事ですっきり栄養をとること、体を動かして体力をつけること、そして十分な睡眠をとることが大切です。生活リズムを整え、寒い季節も健康に過ごしていきましょう。



主菜・副菜・  
副菜を食べ  
ることで、体  
を動かすエ  
ネルギーが  
つきます！



寒くても体  
を動かすと  
血行がよく  
なり、体があ  
たたまります！



睡眠中に体と  
心は休み、  
疲れが回復し  
ます。早寝・  
早起きを心が  
けよう！

# 1月の保健室の様子 1/8~28まで

具合が悪くて  
保健室に来た人

人

けがをして  
保健室に来た人

人

1月の来室者数は、内科件、外科件でした。1月はインフルエンザB型の流行が見られ、発熱や体調不良による早退が多い月となりました。朝の検温で微熱があって登校したり、医療機関での検査を受けずに登校したケースもありましたが、結果的に体調が悪化したり、周囲への感染につながることもありました。体調は登校後に変化することもありますので、少しでも不安がある場合は、無理せずご家庭で様子を見ていただくと安心です。ご協力をお願いします。

また、外科来室では休み時間や運動中の転倒や打撲、擦り傷が多くみられました。まわりえおよく見て行動することや、準備運動を大切にしていきたいと思います。



## 風邪ひきさんに オススメの3STEP



- 1 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- 2 寒気がある場合は体を温める
- 3 十分な睡眠をとって体を休ませる

## 花粉症さんに オススメの3STEP



- 1 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- 2 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- 3 ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

これから花粉症の症状が出始める人も増えてきます。くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどは、花粉が原因で起こることがあります。症状を軽くするためには、マスクやメガネの着用、帰宅後の手洗い・うがい、顔や衣服についた花粉を早めに落とすことが大切です。症状が辛い場合は、早めに医療機関を受診し、適切な対応を心掛けましょう。

## 保健室からのお知らせ

保健室では、学校生活中に起きたけがや体調不良への対応を行っています。ご家庭ですでに起きたけがや、登校直のけがは原則としてご家庭や医療機関での対応をお願いします。学校での対応が必要な場合は、状況を確認したうえで判断しますので、ご理解とご協力をお願いいたします。