

ほけんだより



れんたいじ しょうがっこう ほけんしつ
蓮代寺 小学校 保健室
れいわ ねん がつごう
令和8年2月号

たくさん雪が積もりましたね。寒い中でも元気に登校してくれてうれしいです。引き続き、インフルエンザなどの感染症に負けずに、元気にすごしましょう。そのためには、感染症予防の基本である「てあらい」をしっかりととして、きれいなハンカチを身につけ、ふくようにしましょう。また、せきエチケットも守りましょう！



免疫力アップ！

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。



笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



学校感染症と出席停止期間



インフルエンザに
引き続き 注意！

■インフルエンザ 症状：高熱・関節や筋肉の痛みなどの全身症状 等

出席停止期間：発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで ※発症日を0日とする

※最低、発症した後、5日を経過するまではということです。それに加えて熱が下がった日によって、出席停止期間が延長していくことがあります。

出席停止期間が過ぎても、体調がすぐれない場合は、登校を控えましょう。

※テトルやお電話等で連絡される際には、発症日がいつなのかもお知らせください。

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	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK		
発症		解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	

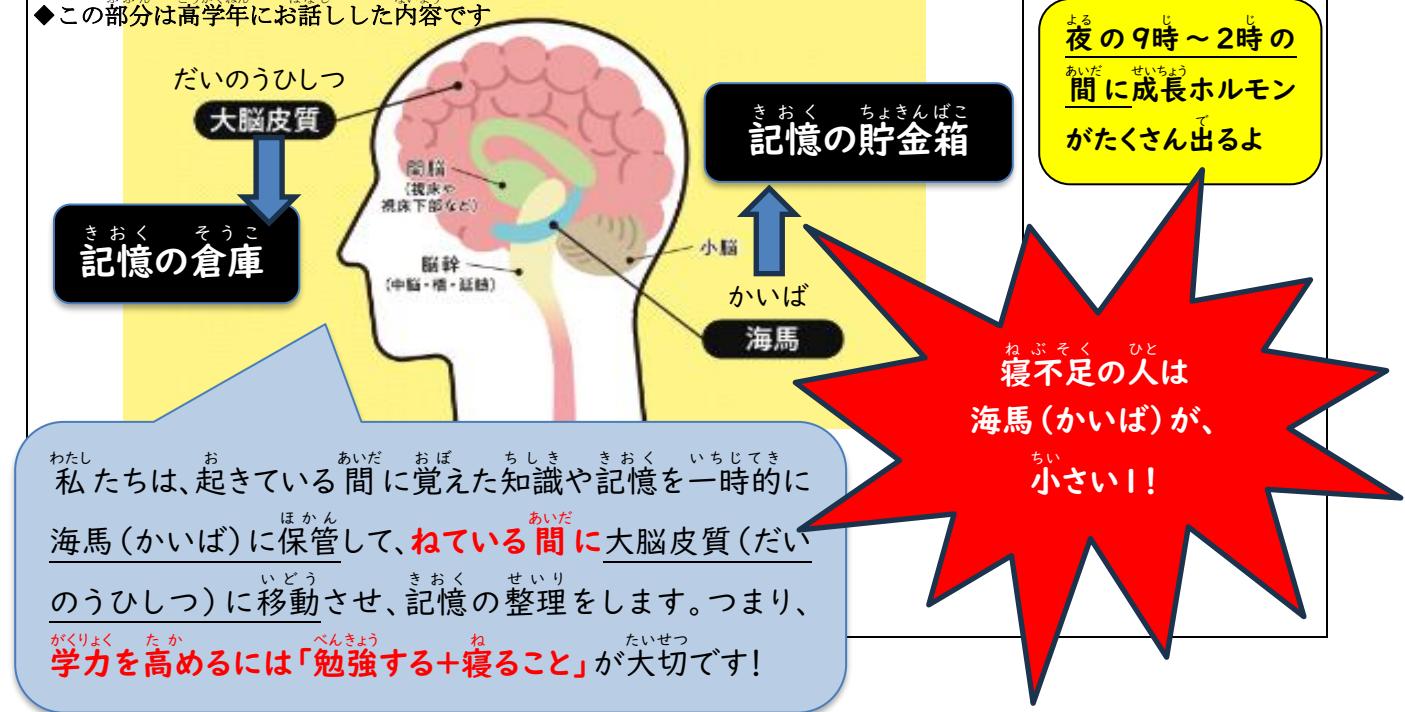
のうからだやす 「脳と体を休める」すいみんの大切さを知ろう!



1月の身体計測では「すいみん」の大切さについてお話ししましたね。お話ししたことを少し紹介しますので、おうちの方とも読んでみてください。小学生のすいみん時間は、9~10時間必要と言われますが、寝る時間が遅い人が多くなっています。自分の寝る時間や環境、寝る前の過ごし方などはどうかな?家族で話してみよう!

のうからだつか 脳や体の疲れをとり、 こころおだ心が穏やかになる!	びょうきにかかりにくくな る!抵抗力アップ!	おぼえたことを整理 し、記憶力アップ!	ほねきんにくせいちょう 骨や筋肉が成長する!

◆この部分は高学年にお話しした内容です



よくねむるために				
寝る前にテレビやゲームなどの強い光を見ない。寝る1~2時間前にはやめる。	寝るときは、部屋を暗くする。	ぬるめ(40°C程度)のおふろに入って、リラックスする。	日中に体をよく動かす。	