



山崎北小学校
ほけんだより

3学期が始まり、1ヶ月が経とうとしています。元気に過ごせていますか？

2月の保健目標は「こころの健康を考えよう」です。心は目で見たり触ったりできませんが、ほめられて嬉しかったり、ケンカして悲しくなったりするのは心があるからです。心に元気がないときは、からだの元気がなくなってしまう。また、その反対の場合もあります。心のもやもやと、からだのしんどい・・・どちらか一方でも、早めに気づいて、解決方法を考えることが大切です。

また、今年は暖冬の影響で花粉の飛散開始が例年より早くなる見込みです。

症状が重い児童は、本格的に花粉が飛び始める前の症状の軽いうちから、早めの対策を考えましょう。



花粉症 3本勝負!

クイズに正解して
花粉症たちに
勝利しよう!

1 ひつつきむし 花粉

「つかない」のはどっち?

ぼうし&綿素材の服



サンバイザー&ウール素材の服

こたえ ぼうし&綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉がつきやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

2 入りたがり 花粉

「入れない」のはどっち?

マスク&メガネ



おしゃぶり&アイマスク

こたえ マスク&メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ。

3 しがみつ 花粉

「落とす」のはどっち?

顔を洗う&うがいをする



足を洗う&大声を出す

こたえ 顔を洗う&うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか？ 花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。

インフルエンザ流行中

体も心も鬼は外!



新型コロナウイルスだけでなく、今年はインフルエンザも多くなっています。規則正しい生活をして、感染症に負けないつよい体づくりを心がけましょう。

インフルエンザ なぜ出席停止なの?

出席停止期間

発症したあと5日を経過し、
かつ 解熱したあと2日を経過するまで



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				登校OK	
発症			解熱			登校OK	
発症				解熱			登校OK

発症したあと5日のわけ
薬を飲むと、熱は下がっても
体にウイルスが残ったままの場合があるからです。

解熱したあと2日のわけ
熱が下がったあと2日間は
感染した人からウイルスが
出てしまうからです。

保護者のみなさまへ

インフルエンザを発症した場合は、学校より「学校感染症出席停止について（インフルエンザ）様式2 インフルエンザ治癒報告書」をお渡ししています。

治癒報告書は、保護者の方がご記入の上、お子様の登校時に学校へ提出してください。

よくお読みになり、子どもたちの健康を守るため、主旨をご理解頂きたいです。

ご協力よろしくお願いいたします。