



宇都宮市立東小学校 保健室

令和7年2月発行

ほけんだよりは、おうちのひとと
いっしょによみましょう。

2月5日はニコニコの語呂から、「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとても大切です。お互いに笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。

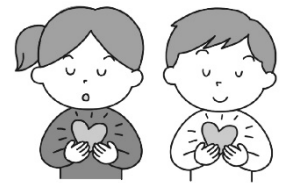


こんげつ ほけんもくひょう

今月の保健目標



なかよ
みんなで仲良くしよう



ありがとう

は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていますか？感謝の言葉を口にする、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



かんじゃすう けいかい こ
栃木県でインフルエンザ患者数が警戒レベルを超えました！

インフルエンザ感染症が県内でも猛威を振るっています。風邪やインフルエンザなどの感染症でお休みする人が増えています。感染対策にはどうすればいいでしょうか。もう一度、基本的な感染対策について考えてみましょう。

ではどうすればいい？大切なのは基本的な感染対策！



てをあらおう



マスクをしよう



しょうどくしよう



うがいをしよう



かんきをしよう

かんき たいしゅつどう 換気パトロール隊出動！～

保健給食委員会のみなさんが、休み時間の教室の空気の入れ替えを呼びかけるために換気パトロール隊として各教室を回っています。



～保護者の方へ～

インフルエンザに罹ったの出席停止期間については、下記の表のとおり、発熱した翌日が1日目になりますので改めてお知らせさせていただきます。

保護者の方へ								
～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～								
インフルエンザにかかった場合は発熱した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発熱した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。								
インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）								
	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	→	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合			発熱	→	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK
新型コロナの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）								
	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合			有症状	→	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合				有症状	→	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

冬休み歯っぴーカードの取り組みへご協力いただき、ありがとうございました。生活習慣を整えることは、子どもたちの心身の健康につながります。

取り組んでいただいた歯っぴーカードを見ていると、夜の歯みがきはよくできていましたが、朝の歯磨きができていない児童が多かったです。また、うんちが出ていない児童も多く目立ちました。寒いと水分不足になり、排便に影響がでる傾向にあります。冬場も意識的に水分を採るようにすることをお勧めします。

ぜひこの機会に、ご家庭でお声かけいただけたらと思います。