



令和8年2月6日

岡本小 保健室

2月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう

インフルエンザ B型・コロナウイルス感染症がはやっています！

岡本小では冬休みあけから、ちらほらと感染症でお休みをしている児童がいます。かかってしまった人の様子を聞くと、どちらの感染症も「お腹が痛い」「気持ち悪い」という症状がよく見られています。

この時季は胃腸炎も合わせて、いろいろな感染症がはやります。手あらい・うがい・丁度よい換気（空気の入れ替え）で感染症を予防しましょう！せきや鼻水・のどの痛みなどのかぜ症状があるときにはマスクをしましょう。マスクはのどをうるおす役目もあります。

また、一回目の検査で陰性でも数日後の検査で陽性を示す場合も見られています。

咳エチケットを覚えよう

ウイルスが飛ぶ距離



こんなに遠くまでウイルスを飛ばさないために、
せきやくしゃみをするときは 咳エチケットを実践しよう。

①マスクをつける



鼻からあごまでおおって、すきまがないようにしよう。

②ティッシュやハンカチで口と鼻をおおう



使ったティッシュはすぐゴミ箱にすてよう

③上着の内側や服の袖でおおう



ティッシュなどがなくても、手のひらでおさえるのはダメ！

咳やくしゃみの飛沫が人にかかるないようにしよう。でも、手で口や鼻をふさぐと、手にウイルスなどがついてしまうよ。マスクやハンカチ、服の袖で覆うと安心。

かぜをひいたかなと思ったら 考えてみよう！

おも かんが 考えられる感染症	かんせんじょう 症状のとくちょう
かぜ症候群	はなみず 鼻水やくしゃみ, 鼻づまり, のどの痛み, せき, 発熱, 倦怠感(だるさ)などの複数の症状が一度に出る
アレルギー性鼻炎	はなみず 鼻水やくしゃみ
気管支ぜんそく	おと だ ゼイゼイ・ヒューという音を出してせきこむ
喉頭炎 (クループ症候群)	いぬ 犬やオットセイ(「ケーンケーン」「ヒューヒュー」「ハウハウ」)が吠えるようなせきをし, 息苦しさがある
インフルエンザ 新型コロナウィルス感染症 アデノウィルス感染症	はなみず さゆう こうねつ けんたいかん せきや鼻水, 急な高熱, 倦怠感(だるさ), 筋肉痛, 関節痛, お腹 が痛い・気持ち悪い

このように、かぜや感染症にはいろいろな種類があることを知っておくとよいですね。

寒さに負けない体をつくろう！

寒さをのりきるためにオススメな方法があるよ！



朝ごはんには、ごはんやパンを食べるのがオススメ！これらは、炭水化物といって、脳をはたらかせる栄養にかわります。朝ごはんを食べると、体に力が出て、体も温まります。とくに寒い日は、温かい朝ごはんがオススメです。

「しもやけ」は、手が赤くなったりする。ムズムズとかゆくなったりすること。手や足が、冬の寒さにびっくりした合図。



防寒具を身につける
からだを暖えから守り、血液の流れを保てます。

湯船にしっかりと
浸かる
ぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。

濡れたままにしない
しみてぶくろくつした湿った手袋や靴下は取り替えましょう。

きゅうくつな靴は履かない
足の血行が悪くならない靴を選びましょう。

寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。