

ほけんだより 2月

2026.2
大部小
ほけんしつ

おうちの人
いっしょに
よんでね



2月3日は節分。「季節を分ける」とを意味するこの日、病気や災難を鬼に例え、豆をまいて、無病息災を願います。
でも、豆をまくだけではカゼやインフルエンザのウイルスを追い払えません。手洗い、うがいをし、しっかり予防しましょう。



インフルエンザが流行しています

インフルエンザB型の流行によって、
大部小学校は1/28から2日間学校閉鎖

とまりました。みなさん、体調はどうですか？

2月も寒い日が続きます。少しでも体の調子がおかしいと感じたときは、無理をせず、おうちの人や先生に相談してくださいね。

おうちの方へ

日頃より、お子さまの健康管理にご協力いただき、ありがとうございます。特に、1月末の学級閉鎖、学校閉鎖中には、ご家庭での健康観察や感染予防にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

毎朝、お子さんの健康観察をお願いします！



また、インフルエンザの流行が完全に落ち着いたわけではなく、引き続き注意が必要です。引き続き、お子さまの体調変化に気をつけていただくと幸いです。

花粉症対策を始めよう



花粉の季節がやってきました。目がかゆくて、ついこすりたくなっちゃうという人、ちょっとまって!!!

かゆくても目をこすらずならいで!

目をこすると、目が傷ついてばい菌が入りやすくなるよ。
目がかゆいときは、ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみか
落ち着くよ☆☆

この症状はカゼ? それとも花粉症?	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回~数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱 (38℃くらいまで)	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ

気になる症状がある人は相談してくださいね

インフルエンザにかかったら...

出席停止

インフルエンザは、他の人にうつりやすい病気です。

おうちでゆっくり休ませよう。



外出NGX

体をしっかり休めて、病気を早く治すためにも、外出はひかえましょう。

水分

熱があると、体の水分が失われやすくなります。こまめに水分をとりましょう。

