

ほけんだより

= 2月号 =

令和8年 2月 2日
板橋区立志村小学校
校長 佐久間 康弘
保健室 小林 史弥



とても寒い日が続いている。冬を元気に乗り切れるよう、バランスの良い食事をとる・たっぷりと睡眠をとる・しっかりと手洗いするなど、生活習慣を整えましょう！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意！

冬になると、体内に入ったノロウイルスなどによる感染性胃腸炎にかかる人が増えます。ふだんよりも手洗いをしっかり行い、ウイルスが体内に入るのを防ぎましょう。

症状



腹痛・下痢



嘔気・おうと(はく)



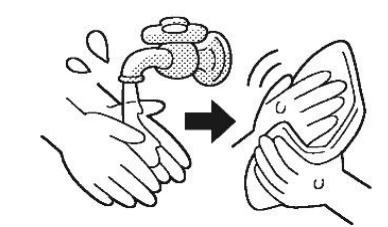
発熱や頭痛など

手洗いでしっかり予防！



ひび・あかぎれを予防しよう

気温が下がり空気がかんそうする季節は、皮ふもかわいてかたくなり、ひび割れたり、あかぎれになったりします。次のことに気をつけて、ひび・あかぎれを予防しましょう。



① 水気は皮ふを冷やして血行を悪くするので、手洗い後はすぐにふきましょう。



② かさつきが気になるときは、ハンドクリームをぬりましょう。



③ 健康な皮ふを保つために、栄養バランスの良い食事をとりましょう。