

# ほけんだより 2月

令和8年2月9日

板橋区立紅梅小学校

紅梅小学校では、1月はインフルエンザ、水痘、感染性胃腸炎、新型コロナウイルス感染症に罹患した子がいました。2月に入り、インフルエンザや発熱での欠席が増え、2学級の学級閉鎖を実施いたしました。

東京都保健医療局から令和8年1月29日にインフルエンザの流行について報道発表がありました。同シン

ズン内で2回目の注意報発表は17年ぶりだそうです。今後、さらなる流行拡大の可能性があるため、インフルエンザの予防、拡大防止のために、感染予防対策を各ご家庭で心がけてください。

## インフルエンザ対策のポイント

○こまめな手洗い、消毒

○休養、栄養、水分補給

○着用が効果的な場面でのマスク着用

○咳エチケット

○適度な室内加湿、換気

また、腹痛、嘔吐、気持ち悪い、といった症状で保健室を利用したり、欠席したりする子が多いです。朝、食欲がなく、おなかが痛い場合、胃腸炎の可能性もあります。気を付けて健康観察をしていただきたいと思います。

## 「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する

ゆっくり数を数える

その場から離れる

楽しいことを考える



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ



時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる



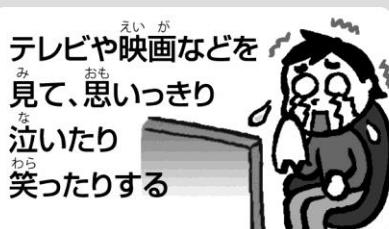
距離をおくことで冷静さを取り戻せる



感情を切り替えて怒りの感情を弱められる

# 元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。  
そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、  
自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



## アレルギーの話

2月20日は「アレルギーの日」、17~23日は「アレルギー週間」です。

アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫(ばい菌や  
ウイルスから体を守ろうとする仕組み)が働き過ぎて引き起こされるものです。



昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えている、日本人の二人に一人はアレルギーが

あると言われています。アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、  
食物アレルギーなどがあります。

鼻水やくしゃみが止まらないなど、「アレルギーかな?」と気になったら、

病院で検査を受けましょう。そして、薬や治療法について、医師に相談しましょう。

