

# 保健だより 2月

令和 8年 1月30日  
板橋区立高島第一小学校  
校長 平松 隆行



2月3日は、節分。「福は内！」の元気な声とともに、たくさんの豆が飛び交います。空気中を飛んでいるのは、豆だけでなく、この時期は、目に見えないインフルエンザやかぜのウィルス、そして、そろそろ花粉も飛び始めます。板橋区内でも、まだまだインフルエンザによる学級閉鎖の対応をしている学校があります。本校では、現在、大きな流行はみられませんが、少しづつ増えてきそうな状態です。引き続き、規則正しい生活を心がけていきましょう。



## インフルエンザ予防の「さしすせそ」

① **さ**ん食（三食）しっかり食べる。

栄養バランスよく食べることで、ウィルスが体内に入っても負けない力（抵抗力）ができます。

② **し**つど（湿度）をあげる。

水でぬらした大きなタオルを部屋の中に干すことも、湿度を上げる効果があります。

③ **す**いみんを（睡眠）をしっかりとる。

十分な睡眠でつかれを取ることで、ウィルスの抵抗力が弱まるのを抑えます。

④ **せ**っけんで、手をすみずみまで洗う。

ウィルスを含んだ飛沫（くしゃみなどのしぶき）を洗い流す。

⑤ **そ**と（外）で、遊ぶ。

外遊びで、体を動かすことで体力がつき、ウィルスに対する抵抗力が高まります。

## かぜひきさんに、おすすめの3ステップ

① 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする。② さむけがある場合は、体をあたためる。③ 十分な睡眠をとて、体を休ませ



## 花粉しようさんに、おすすめ3ステップ

① 帰宅後は、玄関先で服を脱い、手洗いや洗顔で花粉を落とす。

② 花粉予報で飛散が多い日は、必要以上の外出や外遊びを控える。

③ ツルツルした服を着たり、めがねやマスクをしたりして、花粉がつかないようにする。

## ことばの力

# 2月のほけんもくひょう



## けんこう こころ 健康な心とからだをつくろう

ふか かんが い ことば おお ちから だれ こころ ふか きず  
深く考えないで言った言葉が、大きな力で誰かの心を深く傷つけることがあります。「えー、あれぐらいで。」「ほんの冗談なのに。」もし、そうだとしても、誰かを傷つけたなら、その言葉の責任はその言葉を口にした人にあります。お互い思いやりを持って生活しましょう。

## 鬼を福の神に変身させよう！

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

例えば…

自分の中の鬼



気持ちを  
はっきり言える神



行動  
すばやい神



誰とでも  
仲良し神



やくぶつらんよう ぼうしきよういくこうわ  
**薬物乱用防止教育講話 2月10日（火）5・6時間目**

こうし がっこう やくざいし えんどうせんせい いたばし だるく くじりつ いえ かたがた  
**講師：学校薬剤師の遠藤先生と板橋ダルク自立の家の方々**

たいじょう ねんせい  
**対象： 6年生・保護者（当日の参観可能です。）**

ばしょ たいいくかん  
**場所：体育馆**