



令和8年2月2日

伊豆の国特別支援学校

保健室



2月4日は立春。まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では、もう春です。校庭のドウダンツツジにも新芽ができ、春の訪れを待っているようです。  
インフルエンザなどの感染症に気をつけて、寒い冬を乗り切りましょう。



2がつのほけんもくひよう

## かぜ・インフルエンザを予防しよう



## りゅうこうちゅう インフルエンザ流行中!!

インフルエンザB型が大流行中です。本校でも感染者が出ています。こまめな手洗い、2方向の換気、必要に応じたマスクの着用、十分な栄養と睡眠で、この季節を健康に乗り切ろう!

## インフルエンザB型の特徴

発熱

38°C以上



倦怠感 (からだのだるさ)  
や筋肉痛

せきや鼻水



ふくつ  
腹痛  
おなかが  
いたい



おうと  
嘔吐  
きもちが  
わるくて、  
はく



げり  
下痢  
みず  
水っぽい  
便が出る

※おなかの症状が出るのが特徴です。

# 冬を元気にすごす♪ 3つのコツ



はやね はやお あさ  
早寝・早起き・朝ごはん！



特に朝ごはんを食べないと体温が上がらず、ぼんやりしてしまうよ。



てあら  
手洗い・うがいをしていねいに！

ふゆはインフルエンザなどが流行る時期。友だちと遊ぶ前後も忘れずに。



からだ うご  
体を動かしてポカポカに！

すこ はし  
少し走ったりなわとびをしたりすると、体があたたまるよ。

## つらい… しもやけ 対策方法は？



さむ ふせ けつえき なが  
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。

### 防寒具を身につける

からだ ひ まも  
体を冷えから守り、  
けつえき なが たも  
血液の流れを保てます。

### 濡れたままにしない

しめ てぶくろ くつした  
湿った手袋や靴下は  
とり替えましょう。

### 湯船にしっかりと 浸かる

ゆ ぶね  
ぬるめのお湯にゆっくり  
ゆ なが  
浸かりましょう。

### きゅうくつな靴は 履かない

あし けつこう わる  
足の血行が悪くならない  
くつえら  
靴を選びましょう。

## 子どもの手洗い習慣化作戦



かんせんよう よぼう きほん てあら ふゆ とく てつてい じき こ  
感染症予防の基本である手洗い。冬は特に徹底したい時期ですが、子  
どもに習慣づけさせるのは難しいもの。そこで、おうちでも是非挑戦し  
てみていただきたいポイントがあります。

## ポイントは 楽しく♪

1 子ども目線の環境づくり  
じやくち たか いち ばあい ふ  
蛇口が高い位置にある場合は踏  
だい お  
み台を置いてあげて、ハンドソ  
ープは子どもの手の届きやすい  
い ち  
位置に。

### ② 一緒に手洗いをする

「わからない」ことにはなか  
せつきよくてき  
なか積極的になれません。お  
かた きょうだい いつしょ  
うちの方や兄弟も一緒だとま  
てあら  
ねをして手洗いができます。

### ③ できたらほめる

おとな あ まえ  
大人にとっては当たり前でも、子  
どもにとっては挑戦です。たくさ  
んほめて、成功体験にしてあげて  
ください。

