



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、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ょう

## かぜ・インフルエンザを予防しよう



## 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

はつねつ  
発熱

38℃以上



けんたいかん  
倦怠感 (からだのだるさ)

きんにくつう  
や筋肉痛

はなみず  
せきや鼻水



ふくつう  
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  
べん  
で  
便が出る



※おなかの症状が出るのが特徴です。

ふゆ げん き  
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・朝ごはん！

とく あさ た たい おん あ  
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・うがいをていねいに！

ふゆ は や し き とも あそ ぜん ご わす  
冬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 からだ  
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



ぼう かん く み  
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。

ぬ  
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 か  
取り替えましょう。

ゆ ぶね  
湯船にしっかりと  
つ 浸かる

ぬるめのお湯にゆっくり  
つ 浸かりましょう。

きゅうくつな靴は  
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。

さむ ふせ けつ えき なが たい さく  
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。

## こ での しゅうかん か さくせん 子どもの手洗い習慣化作戦

たの  
ポイントは楽しく



かん せんしやう よ ぼう き ほん て あら ふゆ とく てっ てい し 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。

こ め せん かんきよう  
① 子ども目線の環境づくり

じゃくち 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。

いっしょ て あら  
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  
うちの方や兄弟も一緒に  
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 こ  
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。

