



ほけんだより 2 月

令和8年1月30日
平井西小学校
保健室

2月4日は「立春」といって、暦のうえでは春と言われています。今年は暖かい日が多い冬でしたが、まだまだインフルエンザや胃腸炎が流行っています。本格的な春を迎えるまで、感染症の予防を続けましょう。登校前には、家族で健康チェックをして、具合が悪いときは無理をせず、ゆっくり休むことも大切です。



まだまだ心配！冬の感染症



RSウイルス感染症

鼻水や咳などの症状から始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼー音が出ます。乳幼児から、大人にも感染します。初期症状が似ているため「風邪だと思って」と様子を見ていて家庭内感染することもあります。マスク、手洗いうがい、アルコール消毒で感染対策をして、呼吸音がいつもより大きい場合は早めに受診しましょう。



クループ症候群

発熱や喉の痛みに加え、ケンケンと乾いた咳が特徴です。呼吸が苦しく、息を吸うときにヒューヒュー音がしたり、鎖骨や肋骨部分がペコッとへこんだりします。喉が痛くて水分をとりづらい場合は、少し温めると痛みを感じにくくなります。マスクや加湿器で空気の乾燥を防ぎましょう。

感染性胃腸炎（ノロウイルス）

激しい嘔吐、下痢や発熱など複数の症状があります。ノロウイルスは便が白っぽくなるのも特徴です。体調が回復するまでは、消化に優しいものを取り、イオン飲料や湯冷ましなどで脱水症状を防ぎましょう。熱が下がっても、1週間程度は便内にウイルスが含まれます。トイレは蓋を閉めて流し、タオルの共有は避けましょう。



気管支炎・肺炎

風邪のような症状に加え、高熱と痰が絡んだようなゼロゼロという湿った咳が4日以上続く場合は、気管支炎や肺炎の疑いがあるので早めに受診をしてください。水分補給と加湿を十分に行いましょう。また、咳は痰を体外に出すために必要な反応なので、市販の咳止めを使用する前に医師に相談しましょう。

溶連菌感染症

39℃ちかい高熱が出ることもあり、咽頭痛や嘔吐など複数の症状があります。舌に小さな赤い発疹ができるイチゴ舌が特徴です。風邪と異なり、咳や鼻水が出ないことも多いです。服薬すると症状はすぐに軽快します。合併症を防ぐため症状が落ち着いても、処方された抗菌薬は必ずのみきりましょう。



区内では胃腸炎が流行っています！またインフルエンザ B の報告も増えてきました。インフルエンザはウイルス型が複数あるため何度も感染します。改めて、手洗いうがい、早寝早起き、など毎日の生活習慣を見直しましょう。





がつ ほけんもくひょう
2月の保健目標

しせい き
姿勢に気をつけよう



ねんかん

年間パーフェクト賞

しょう

じどうしめい チーム ス けいさい
児童氏名はTeamsに掲載しています。

にし こ か て い しゅうかん
西っ子家庭ルール週間に



きょうりよく
ご協力ありがとうございました！

ねん かいと く にし こ か て い しゅうかん じぶん
年3回取り組んできた西っ子家庭ルール週間で、自分
が立てた目標を全て達成できた児童を表彰します。

せいかつ まいにちつづ たいせつ こんねん ど
生活リズムは毎日続けることが大切です。また、今年度
は目標が達成できなかった人も、スタートは今日からでき
ます！ 時間をどのように使うのか、考えてみましょう。



こた
答えは保健室にあるよ！

★
7
つの
まちがいをさがしてね★

