



令和8年1月30日
江戸川区立南葛西第二小学校
保 健 室

さむ
寒さがいちばん厳しい季節です。登校時も重ね着をしたり、防風対策を
したりして寒さ対策をしましょう。また、空気は冷たいですがポケットに
手を入れたまま歩くのは転んだ時に最初に手がつきにくくなり、危険で
す。手袋をするなどしてけがのないように過ごしてください。



冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



通常の風邪と比べて、急激
に強い症状が現れる。

潜伏期間

1~3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、
関節痛、咳、鼻水、倦怠感、
悪寒など

ノロウイルス



感染力が非常に強く、感染
者の排泄物やおう吐物など
からも感染する。

潜伏期間

1~2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、
腹痛、軽度の発熱など

新型コロナウイルス



風邪のような軽い症状から、
強い発熱や呼吸器症状まで
幅広い。

潜伏期間

2~4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度
以上の発熱、倦怠感、味覚
障害など

※冬休み明けも本校ではインフルエンザや感染性胃腸炎で出席停止の児童が出ています。
体調不良のときは登校を控え、必ず病院を受診するようご協力をお願いします。

2月の保健目標：心の健康を考えましょう

2月5日は笑顔の日。

笑うといいことがたくさんあります。友達と話して笑ったり、楽しいことを見つけたりする時間を大切にしてください。寒い2月も、たくさん笑って元気に過ごしましょう。



免疫力が上がる

笑うと、ウイルスや細菌とたたかう「ナチュラルキラー細胞」が活発になります。血の巡りがよくなり、顔や体の筋肉が動き、血流がよくなって、体のすみずみまで免疫細胞が届きやすくなります。

ストレスが減る

笑うことで、ストレスの原因になるホルモンが減り、体がリラックスします。



コミュニケーションを円滑にする

笑顔や笑いは、相手に安心感や親しみやすさを与えます。笑うことで表情がやわらぎ、相手に「受け入れられている」というサインが伝わりやすくなります。

記憶に大切な部分がはたらく

楽しい気持ちのときは、記憶をつかさどる「脳の海馬(かいば)」がよく働き、覚えたことが残りやすくなります。



「楽しい記憶」になる

笑いながら学んだことは、いやな記憶よりも思い出しやすくなります。



幸せな気持ちになる

笑うと脳内でオキシトシンやエンドルフィンといった物質が分泌され、幸せを感じます。