

ほけんだより

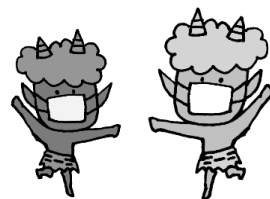
豊中市立原田小学校

ほけんしつ

2026年2月号

2月になりましたが、まだまだ寒いですね。

インフルエンザなどの感染症を予防するために、こまめにせっけんで手を洗い、部屋の換気をして、規則正しい生活で過ごしましょう。



水痘（水ぼうそう）が発生しています！

水痘（水ぼうそう）って？

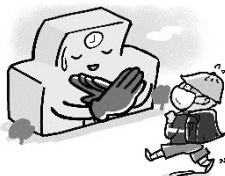
水痘・帯状疱疹ウイルスによって感染する感染症です。初めは小さな発しんから始まり、次第に水ぼうのある発しんとなり、全身に広がります。かゆみが強く、ひっかくと化膿して痕が残ることがあります。発熱があり、微熱程度のこともあります。空気・飛沫・接触で感染し、感染力が強いのが特徴です。潜伏期間が10日～21日と長く、感染していることに気づかずに周りの人にうつしてしまうこともあります。

こんな症状があれば、早めに病院を受診しよう

- ・発しんは体幹（胴体部分）から全身に、頭髪部や口腔内にも出ることがあり、小さく赤い斑点→水ぼう→かさぶたの順で変化します。また、色々な発しんが同時に混在します。
- ・強いかゆみがあります。



水痘（水ぼうそう）は、出席停止になる感染症です～



出席停止期間は、「すべての発しんがかさぶたになるまで」で医師の許可が出るまで登校はできません。

「ありがとう」 をつたえよう!

ありがとう♡

げんき
元気になる

しあわ
幸せになる

ポジティブ
になる

にんげんかんけい
人間関係が
よくなる



「ありがとう」と言葉で伝えてありますか?

「ありがとう」には、言った人にも言われた人にとっても、いい効果がたくさんあるそうです。自分も周りの人もすてきな1日を過ごせるように、感謝の言葉を伝えましょう。

こころの充電は足りていますか?

からだの充電が足りていないと、眠くなったり、おなかがすいたりしますね。からだと同じように、こころにも充電が必要です。



こころの充電が足りない時は・・・

きもち
気持ちを
かみ紙に書く

おんがく
音楽をきく

からだを
うご動かす

ほんよ
本を読む

しんこきゅう
深呼吸する

しんらい
信頼できる人
はな
に話す

ほかにも、「空をながめてぼーっとする」、「お笑いを見て笑う」など方法は様々。『これがせいがい』というものはありません。自分や人、物を傷つけない方法で、自分はこれをするとな〜、元気が出るな〜と思うような、自分に合ったリラックスの方法をさがしてみてくださいね。

