

# ほけんだより2月

令和8年2月4日  
墨田区立第一寺島小学校

寒い時期ですが、休み時間になると校庭で、元気に遊んでいる人がたくさんいますね。「子供は風の子」とよく言われますが、実際に子供の方が大人よりも体温が高く、寒さにも強いのです。天気の良い日は、ぜひ外に出て体を動かしましょう。



## 2月の保健目標

風邪を予防しよう

風邪気味で体力が落ちている時は、インフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなってしまいますので注意が必要です。

## かぜかな…?と思ったら

あたたかくしてねる



しっかりえいようをとる



せっけんでてあらいをする



たかいねつがでたら  
びょういんへ



あつか  
悪化させないポイントは?

★あたためる

★体力温存(休む・えいよう)

★ウイルスを体に入れない

★しっかり治す

朝から体調が悪い時は、無理せずお家でゆっくり休みましょう。



**えがお  
笑顔でいると**

**いいことがいっぱい😊**



2月5日は  
笑顔の日

き おくりよく  
記憶力が  
あがる



めんえきりよく びょうき  
免疫力(病気と  
たたかう力)が  
つよくなる



しあわ  
幸せな  
きも  
気持ちになる



ストレスが  
やわらぐ



ともだち なかよ  
友達と仲良く  
なれる





## 発育測定（1月）の結果について

1がつ はついくそくてい けつ か はいふ がつ せいちょう ようす かくにん  
1月の発育測定の結果を配布します。4月からの成長の様子を確認することができます。

1ねんかん せいちょう ひと み  
1年間でどれくらい成長したか、ぜひおうちの人と一緒に見てみてください。

◎1月の測定値（下段は4月の平均値との比較）4月からこんなに大きくなりました！

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
平均身長	121.0cm (+4.8cm)	127.8cm (+5.0cm)	134.9cm (+4.5cm)	140.7cm (+5.0cm)	146.9cm (+4.8cm)	153.0cm (+4.6cm)
平均体重	23.4kg (+2.2kg)	26.7kg (+2.7kg)	30.9kg (+2.5kg)	36.9kg (+4.0kg)	38.7kg (+3.5kg)	44.8kg (+2.8kg)

保護者の方へ

### インフルエンザB型流行中！！

1月に入り、区内でインフルエンザB型の流行による学級閉鎖が相次いでいます。本校でも、学級閉鎖をした学級があります。インフルエンザA型に感染した場合でも型が異なるため、B型に感染することがあります。11月のA型の流行から長期間になりますが引き続きご注意ください。

また、急な発熱ではなく徐々に熱が上がる場合や、発熱後すぐに解熱する場合でも、インフルエンザと診断されるケースもあります。**体調がすぐれない場合に無理をせず、発熱があった場合には医療機関を受診していただくことをお勧めします。**