

ほけんだより 2月

令和8年2月2日
調布市立八雲台小学校
校長 石川 淳
保健室

せんげつまつ いんふる えんざびー しんがたころ なかんせんしょう
先月末よりインフルエンザB・新型コロナウイルス感染症・

ようれんきんかんせんしょう いちょうえん で はつねつ ふくつう
溶連菌感染症・胃腸炎が出ています。発熱だけでなく腹痛、

ずつう のどのいた つよ ちゅうい ひつよう
頭痛、のどの痛み、強いだるさなどの注意が必要です。

じき あさ げんき とつぜん こうねつ しょうじょう
この時期は、朝は元気で、突然の高熱などの症状が

で 出る場合があります。はなみず のどのいた せきでひと
鼻水・のどの痛み・咳が出る人は、

マスクをするなどして、まわ ひろ じゅうぶんちゅうい
マスクをするなどして、周りにも広めないよう十分注意しましょう。

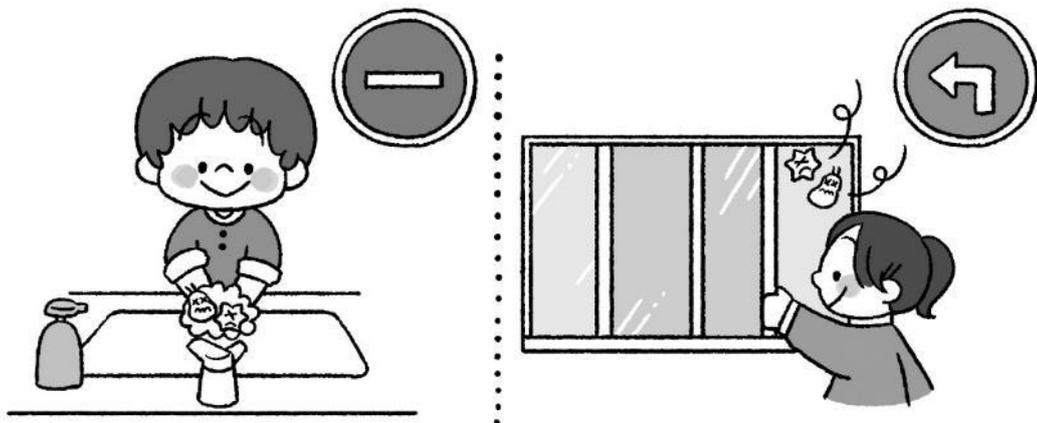
☆ あさ けんおん じぶん けんこうじょうたい し じゅしん
朝の検温をおすすめします（自分の健康状態を知ることができ、受診の

のタイミングを知るためにも役に立ちます）

☆ すいぶん てあら て
水分をこまめにとる・手洗い、そして手はハンカチでふきましょう



ウイルスはinをふせいでoutに出そう!



ゆび てくび
指のあいだや手首もわすれずに、あらいましょう



けんこうをまもる だいさくせん

しもやけにちゅうい



あたたかいふとんでねる



あしやおなかをあたためよう



あたたかいごはんをげんき



こうかく
口角アップで



気分もアップ!

ありがとう



おも
思いは
ことば
言葉にして
つた
伝えよう

ほけんしつまえ
保健室前に、「リフレーミングカード」
を掲示しました

みかた かんが かんが かわると、まいなす ことば ぶらす かわることも。

「こんなこと言われた！」とその時かなしかった言葉も、見方を変えたら違って感じるかもしれません。

なや 悩んだらお友達やおうちの人や先生に話して、きもちのせいりをしてみませんか？