

# 保健だより



令和8年2月2日  
白銀小学校 保健室

2月5日は「ニ(2)コ(5)」の語呂から「笑顔の日」と言うそうです。笑うと、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにいいことがたくさんあります。心もからだも健康でいられるよう、みんなで笑顔あふれる白銀小にしましょう!!

## インフルエンザB型が急拡大しています



先週、白銀小でも5年生で発熱・インフルエンザの欠席が急増し、学年閉鎖を行いました。市内の小中学校でも同様にインフルエンザB型による閉鎖が多くみられています。インフルエンザだけでなく、冬は様々な感染症が流行しやすい時期です。手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染症対策をお願いします。また、体調が悪い時は無理をせず、休息をとるようにしてください。

### インフルエンザ



#### 特徴

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



#### 特徴

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



#### 特徴

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



## 友だちを大切に

友だちにこんなことをしていませんか？

- ☒ 自分の考えを押しつける
- ☒ がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

### 友だちを大切に作るヒント

- 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

言葉ひとつで人を救えることもあります。あたたかくプラスな気持ちになれるような言葉を使えるといいですね。

心の傷を治す薬は  
あたたかい人の心

自分が言われたら  
どう思うかな!?

自分におきかえて  
考えてみましょう♪



### 「せんせいあのねポスト」の利用について

相談室の前に、「せんせいあのねポスト」が置いてあります。悩んでいることや困っていることを「相談カード」に書いて、ポストに入れると、養護教諭が確認し、相談したい先生に届けます。「相談カード」はポストの横に置いてありますので、誰でも、必要な時にご活用ください。



悩みや困ったことは一人で抱え込まないことが大切です。