

ほけんだよい

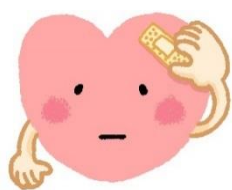


令和8年2月
春岡小学校
保健室

はる はじ ひ 春の初めの日とされる「立春」。今年（ことし）は2月4日にあたります。まだ寒い
この時期（じき）に「春」と言われても実感（じっかん）がわかりませんが、もう今年度（こんねんど）もま
めの時期（じき）です。1月下旬（げじゆんごろ）頃から感染症（かんせんしょう）にかかる人（ひと）が増えてきています。
体調（たいちよう）管理（かんり）をしっかりと、残り（のこ）の3学期（がっき げんき す）も元気に過ごしましょう。



2月の保健目標 「みんなとなかよくすごそう」



とも 友だちの心を傷つけない！

わるぐち 悪口についてど
おも う思いますか？



だれ 誰だって悪口（わるぐち）を言われるのは嫌（いや）です。でも、悪口（わる）を言（い）って友だち（ともだち）の悪口（わるぐち）を言（い）って
楽しんで（たの）いることはありませんか？「そんなに悪い（わる）ことを言（い）ったつもり（い）はなかった」「軽い
気持ち（きもち）」で言（い）ったことで取り返し（と）のつかないほど友だち（ともだち）を傷（きず）つけてしまうことがあります。
人（ひと）には心（こころ）があります。体（からだ）の調子（ちょうし）が良くないと気分（きぶん）が落ち込む（お）ように、嫌（いや）なことがあると頭（あたま）
やお腹（なか）が痛（いた）くなることがあります。
心（こころ）は、ほんの小さなことでも傷（きず）つきます。気持ち（きもち）が重（おも）くなったり、さみしくなったりします。
友だち（ともだち）の嫌（いや）がることを言（い）ったり、やったりしないように心（こころ）がけ（か）ましょう。

<p>じぶん 自分がやられたら どう思う！？ まずはそこから かんが 考えてみて！！</p> 	<p>“ことば”ひとつで ともだち 友だちを傷（きず）つけることも たす 助（たす）けることもできる！</p> 
 <p>きず 傷（きず）つけたほうは わす すぐに忘れても きず 傷（きず）つけられたほうは いっしょうわす 一生（いっしょう）忘（わす）れない！</p>	<p>わるぐち 悪口（わるぐち）を言（い）うことで なかよ 仲良（なかよ）くなった人（ひと）とは ほんとう 本当（ほんとう）の友だち（ともだち）ではない おも と思う！</p> 

けんかをして保健室（ほけんしつ）に来（き）る子（こ）の話を（はなし）聞いてみると、
お互（たが）いにどうしたかったのか（か）が相手（あいて）に伝（つた）わっていない
ことが多いです。自分（おの）はこういう気持ち（きもち）なんだと
いうことをまず相手（あいて）に伝（つた）えてみましょう。



けんかしたって
いいんだよ。
なかなか
どう仲直（なかなお）りするか
がだいじなの。

かんせんしょう りゅうこうじょうほう ～感染症 流行情報～

みず しょうじょう ふうれんきんかんせんしょう こ わりあい ふ じ き い
水ぼうそう・インフルエンザ・溶連菌感染症にかかる子の割合が増えています。また、この時期は胃
腸炎も流行しやすいです。各感染症の特徴を紹介します。

◎水痘(水ぼうそう)◎

しょうじょう しょうじょう しょうじょう
症 状…発熱、発しん

かんせんけいろ ふうきかんせん ひまつかんせん せつしよくかんせん
感染経路…空気感染、飛沫感染、接触感染

せんぶくきかん しゅうかんでいど
潜伏期間…2週間程度

どうこうめやす しょうじょう しょうじょう
登校目安…すべての発しんがかさぶたになるまでは出席停止

よ ぼう せつしよく て あら てってい きょうよう さ
予 防…ワクチン接種。手洗いの徹底、タオルの共用を避ける

からだ くび
体と首のあたりから
がんめん ほつ て
顔面に発しんが出やすい



◎インフルエンザ◎

しょうじょう しょうじょう しょうじょう しょうじょう しょうじょう
症 状…発熱、悪寒、倦怠感、頭痛、咳、鼻水、

おうと げり ふくつう きんにくつう た き
嘔吐、下痢、腹痛、筋肉痛など多岐にわたる

かんせんけいろ ひまつかんせん せつしよくかんせん
感染経路…飛沫感染、接触感染

せんぶくきかん やくふつか
潜伏期間…約2日

どうこうめやす しょうじょう のち はつしょう よくじつ けいか げねつ あと けいか
登校目安…発熱した後(発症の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過する

までは出席停止

発症日

2/1

2/2

2/3

2/4

2/5

2/6

2/7

★4日に解熱した場合

登校可

よ ぼう せつしよく て あら かんき かしつ
予 防…ワクチン接種。マスク、手洗い、換気、加湿など

インフルエンザB型が増えています。熱が
上がったたり下がったりと波があり、診断ま
でに時間がかかっている傾向があります。



◎溶連菌感染症◎

しょうじょう しょうじょう しょうじょう しょうじょう
症 状…発熱、のどの痛み、発疹、イチゴ舌

かんせんけいろ ひまつかんせん せつしよくかんせん
感染経路…飛沫感染、接触感染

せんぶくきかん にちていど
潜伏期間…2～5日程度

どうこうめやす こうせいぶつしつ の じかん た かんせんりよく じゅしん
登校目安…抗生物質を飲んでから24時間経てば感染力はなくなるとされているため、受診した

当日と翌日は出席停止

よ ぼう て あら かんき かしつ
予 防…手洗い、マスク、換気、加湿など



◎感染性胃腸炎◎

しょうじょう しょうじょう しょうじょう
症 状…嘔吐、下痢

かんせんけいろ ひまつかんせん せつしよくかんせん けいこう ふんこう かんせん
感染経路…飛沫感染、接触感染、経口(糞口)感染

せんぶくきかん じかん か
潜伏期間…ノロウイルス:12-48時間 ロタウイルス:1-3日

どうこうめやす げり おうとしょうじょう けいげん のち ぜんしんじょうたい どうこうかのう
登校目安…下痢、嘔吐症状が軽減した後、全身状態がよくなれば登校可能

よ ぼう せつしよく しょうどく き て あら もつと じゅうよう
予 防…ワクチン接種(ロタウイルスのみ)。アルコール消毒は効かず、手洗いが最も重要。

おうとぶつ しょうり
嘔吐物の処理には
次亜塩素酸ナトリウム
を使いましょう



～性に関するお話をしました～

文部科学省では、子どもたちを性暴力の加害者、被害者、傍観者にさせないための「生命（いのち）の安全教育」を推進しており、さいたま市でも全校で実施しています。保健室からは、1/16（金）の「保健の日」にて、プライベートゾーン、パーソナルスペースなどのお話をしました。その一部を紹介します。

水ぎでかくれるところは
じぶんだけの
たいせつなところだからだよ



ほかの人の水ぎでかくれるところ
もたいせつで、見たり、
さわったりしないようにしましょう



体のきより感
ちか
近すぎはけがのもと！

ひと
じぶん
人には自分のエリア
『パーソナルスペース』があります

↓

じぶん
じぶん
つまり、自分だけの場所だよ



指導前アンケートでは、プライベートゾーンやパーソナルスペースを知らない児童も多くみられました。指導後には、この話について友だち同士で会話していたり、たいせつなところを触る遊びはダメだとわかったり、友だちとの関わり方を気にして生活する様子がみられました。

～春岡小の児童のみなさん、保護者の方へ～

あなたの **たいせつな** からだと **ここ** を **まもろう**！

～ おねがい、してもらいたいこと ～

- ✿ あなたのからだは **ぜんぶ** たいせつだよ
- ✿ とくに **パンツ** のなか **みずぎ** で **かく** れていところ は **ほか** のひとに
ぜったいに **みせ** たり **さわ** らせたり したら **だめ** だよ！ **くち** も **さわ** らせないでね！
- ✿ もしも **み** られたり **さわ** られたり **へん** なことをされて
あなたが **いや** だな **へん** だな **きもち** わるいな とおもったら
あなたの **はなし** をきいてくれる **あんしん** できる **おとな** に **おし** えてね！

さいたま市立春岡小
「コバトン」『さいたま市』

ほごしゃ しんらい おとな
- 保護者（信頼できる大人）の方へ -

アイリスホットライン は、性暴力被害に遭われた方を **サポート** します

- ✿ 性暴力・性犯罪被害に関する相談の約1割が、**幼いこどもたち（年少者）**が被害に遭ったものです
- ✿ 被害に遭われた方は、女性だけではなく **男性**も被害に遭われています
- ✿ 他人から、無理やり、体を触られたり、見られたり、触らせられたりなど、お子様が「**嫌**だな、**変**だな」と感じる出来事があったら、すぐに**教えてもら**えるよう伝えてください
- ✿ 性暴力等被害専用の相談電話「**アイリスホットライン**」まで、ご相談ください

性暴力に遭った…あなたは悪くありません
ひとりで悩まず、気持ちを話してみませんか

**性暴力被害相談電話
（アイリスホットライン）**

- ☐ 性別不問
- ☐ 匿名OK
- ☐ 秘密厳守

性暴力は、心も身体も傷つきます。被害者の尊厳を著しく損なう重大な人権侵害です

0120-31-8341
048-839-8341
#8891

24時間
365日
受付中

支援内容はこちらから▶

問合せ 埼玉県防犯・交通安全課(分室) 048-710-5036

相談無料

Web（メール）相談

オンライン
（Zoom）相談

