



ほけんだより2月



令和8年2月18日（水） 熊野第三小学校

インフルエンザ流行中！

熊野第三小学校では、11月～12月にかけて、インフルエンザA型が流行しましたが、今週に入ってから、インフルエンザB型が流行しています。体がいつもと違うと感じたら、無理をせずに早めにゆっくりと体を休めましょう。

インフルエンザB型の症状は、38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・強い倦怠感・のどの痛み・咳など、A型と大きな症状の違いはありませんが、腹痛や下痢、嘔吐などの消化器症状が出やすいのが特徴です。

保護者の方へ ご理解とご協力をお願いします。

- 流行時は発熱がみられなくても、症状によっては、早めに早退などの判断をさせていただくことがありますので、ご了承ください。
- 週明けに感染者の報告が多くみられます。週末の過ごし方（体調が悪い時は外出を控え自宅でゆっくり過ごすなど）にご留意ください。また、登校前の健康観察をお願いいたします。
- インフルエンザの予防は、こまめな手洗い（アルコール消毒でも◎）・マスクの着用・規則正しい生活リズム・室内の換気が大切になります。
- インフルエンザ・コロナと診断された場合、治療証明書の代わりに、学校が病院で言われた内容（登校可能な日やインフルエンザの場合は型等）を聞き取らせていただきますので、ご了承ください。



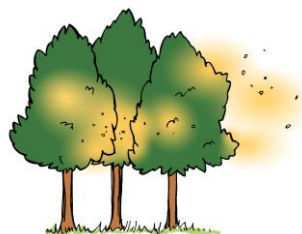


花粉症は、花のおしべから風で運ばれてくる花粉（スギやヒノキなど）が鼻や目に入り、くしゃみが止まらなかったり、鼻が詰まったり、目がかゆくなったりするなどの症状が出ます。

日本気象協会 令和8年春の花粉飛散予測（第3報：1月15日発表）によると

●花粉飛散量は…

広島県においては、昨年と比較して、減少する可能性が高く、例年並みの飛散量と予測されています。



●スギ・ヒノキの花粉飛散開始は…

スギ花粉は、2月中旬頃から飛散が開始し、ピーク時期については、おおむね3月上旬～中旬の予測です。スギ花粉のピークが終わる頃には、ヒノキ花粉が飛び始め、ピーク時期については、3月下旬～4月上旬になると予測されています。

この症状はカゼ？それとも花粉症？

すでに花粉症を経験している人なら、季節とともに症状が出てきても花粉症であることに疑いをもつことはないかもしれません。しかし、今年初めて花粉症の症状が出る人もいます。

この症状は カゼ？ それとも 花粉症？	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回～数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱（38℃くらいまで）	ほとんど出ない
症状が強く じかに なる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、 日が暮れるころ

気になる症状がある人は相談してくださいね

すこやか(保健)朝会の様子

1月27日(火)のすこやか朝会では、保健委員会が、5つのくまさん健康チャレンジの中から、2つ選んで取り組んだ内容を動画にして発表しました。



てあら 手洗いグループ



ばい菌を育てる寒天培地に手をあてて、
どのくらい、手にばい菌がついているのかを調べました。



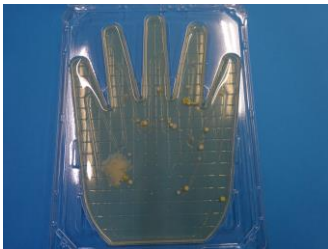
じっけんまえ
実験前



バスケットボールで
あそんだ後の手の様子



ブランコに乗ってあそ
んだ後の手の様子



あさからきゅうしょくまえ
朝から給食前まで洗
わなかった手の様子



みず
水だけで洗った
手の様子



せっけんをつけて30秒
洗った手の様子

以上の結果から、普段から手には、たくさんばい菌がついていることがわかりました。しかし、石けんをつけて30秒手を洗うと、きれいになることもわかりました。ばい菌の中には、インフルエンザなどの病気のウイルスがついているかもしれないので、外から帰った後、トイレの後、給食を食べる前、掃除の後、石けんをつけて手をしっかり洗いましょう。



はみが 歯磨きグループ

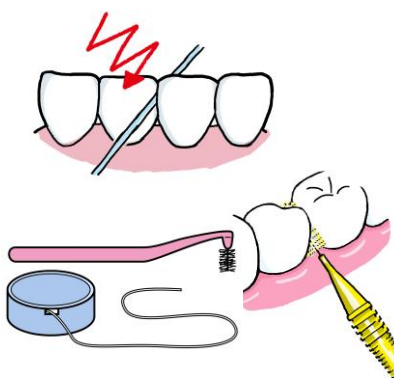
は ただ みが かた つた
歯の正しい磨き方を伝える

ために、は きょだいもけい つく
歯の巨大模型を作りました。



まえば よこ みが よご
前歯は、横に磨いただけでは汚れはと
れません。こまかき みが たて みが
たりして、一本一本ていねいに磨きま
しょう。まえば うらがわ みが
前歯の裏側も磨きましょう。

おくば みぞ こま みが
奥歯は、溝を細かく磨きましょう。
ばんおく は 一番奥の歯にハブラシが当たっていな
くてむし歯になる人が多いので、ハブ
ラシを横から入れて磨きましょう。



は は あいだ よご
歯と歯の間の汚れがとれなくて、む
し歯になることがあります。デンタル
フロスや歯間ブラシを使って、歯と歯
の間の汚れをとりましょう。

がっこう はみが は よご
学校での歯磨きは、歯の汚れをとるだけでなく、インフルエンザやコロナ
などの病気を防ぐ役目もあります。これからも、給食を食べた後は、
いっぴんいっぴん は みが
一本一本ていねいに歯を磨きましょう。