

ほけんだより2月

2026年2月1日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.10

まだまだ寒さが続きます

寒い日が続きます。登校中に体が冷えて、頭痛や腹痛をおこす人もいます。上着や下着で温度調節をしたり、長い靴下やレギンスをはいたりして、寒さから体を守りましょう。

また、「冷え」は内臓の働きを悪くし、免疫力を低下させます。冷え予防はインフルエンザなど感染症予防にも大切です。



寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう!!

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化!



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

出席停止について

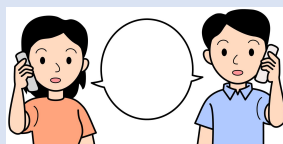
学校において予防すべき感染症の診断を受けた場合は出席停止となります。

これまで「登校届（出席停止報告書）」に出席停止の確認事項をご記入いただき、保護者の方にご報告いただいておりますが、今後、電話連絡等でそれらの事項を確認できた場合は、登校届の提出を省略します。確認できなかった事項があった場合は、これまで通り登校届をお渡ししますのでご提出ください。

ご理解とご協力をお願いいたします。

出席停止の確認事項

- 診断名
- 受診された医療機関
- 発症日
- 出席停止の期間
(登校予定の目安)



それ、かぜじゃなくて花粉症かも!?



2月の中旬からスギ花粉の飛び始めの予報が出ています。

症状が強く眠れない、学習に集中できないなど支障がある場合は早めの受診をおすすめします。