

ほけんだより



令和7年2月13日
東条学園小中学校

寒い日が続いています。全国的にインフルエンザが流行し、本校でも1月はインフルエンザA型により閉鎖になった学年もあります。2月に入り、インフルエンザは落ち着いてきましたが、油断せず感染予防を心がけましょう。

乾燥予防が感染症対策につながります！

加湿器



冬場の低温、乾燥した環境では空気中のウイルスは増えやすくなります。

感染症を予防するためには、部屋の湿度にきをつけ、ウイルスを増殖させないことが大切です。教室の加湿器を活用しながら、感染症対策を心がけましょう！

水分補給



空気が乾燥していると、のどの粘膜が乾き、ウイルスが入り込みやすく、かぜをひきやすくなります。冬はつい忘れがちな水分補給ですが、こまめな水分補給を心がけましょう！

花粉シーズン

2月に入り、ニュースなどで「花粉症」の言葉をよく聞くようになりました。2025年の花粉飛散時期は、例年並みと予測されており、関西では2月中旬から飛散となる可能性が高いと言われています。特にスギ・ヒノキの飛散量が2024年より増加する地域が多いと予測されています。

マスクを着用しよう

通常のマスクで約70%の花粉を削減できるとわれています。



うがいと洗顔

のどについた花粉を除去し、顔についた花粉を洗い落とします。



言葉・行動、見直してみよう！

私たち人間は、家族や友達と話をするとき、嬉しい気持ちになることもあれば、悲しい気持ち、嫌な気持ちになることがあります。言葉の受け取り方、感じ方は人それぞれです。なにげない一言や行動が相手を傷つけているかもしれません。

自分がされたら、どう思う？
嫌な気持ちにならないかな？

悪口



暴力



人のうわさ、聞いている方は、しんどいと感じているかも？
なにげない発言きをつけよう！

