

# 2月 ほけんだより

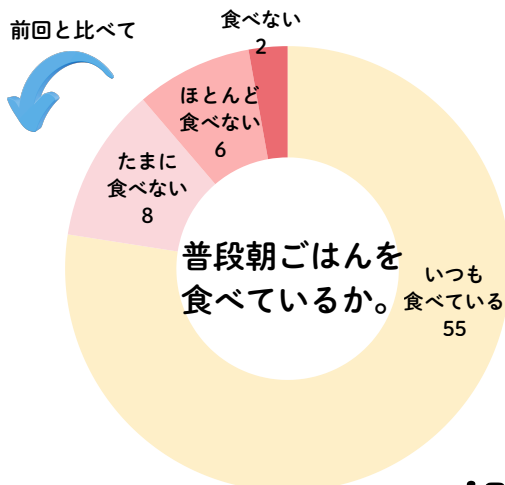
令和8年2月  
矢島小学校保健室  
No.15

1月に2回目の生活習慣アンケート(4～6年生)を実施しました。お子さんと一緒に今一度生活を振り返ってみてください。寒い日がまだまだ続きお家時間が長くなりそうですが、メディアを使う以外の楽しいお家時間の過ごし方をお子さんと一緒に見つけれられることを願っています。



## 生活について

前回と比べて



### 朝ごはんを食べないと・・・

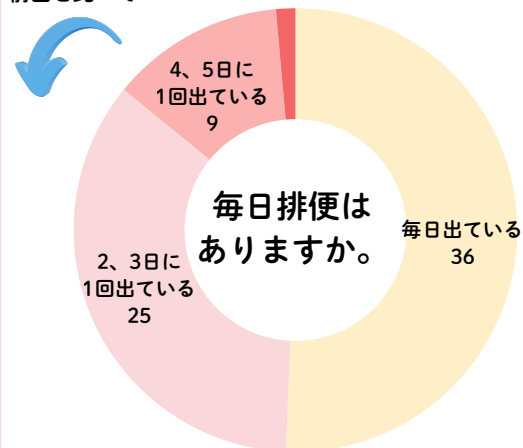
体温がずっと下がったまま！

午前中から眠くなったり  
あくびが出たりする。



### 朝ごはんを食べていいこといっぱい

前回と比べて



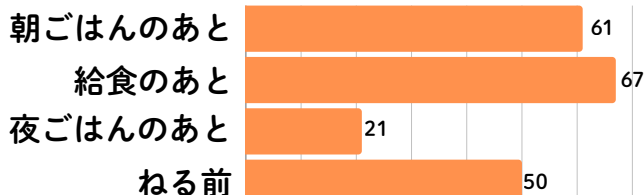
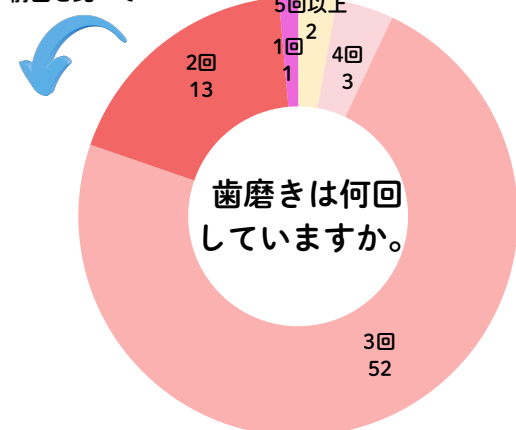
脳にエネルギー与えて  
集中力アップ  
記憶力アップ

体の中が刺激されて、  
うんちの出やすい状態になる。



## 歯ブラシについて

前回と比べて



### 朝の口の中は・・・



=

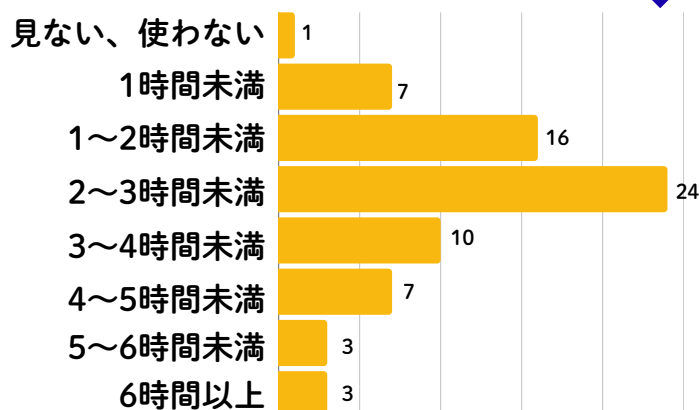


うんち  
10個分の菌が  
口の中にある

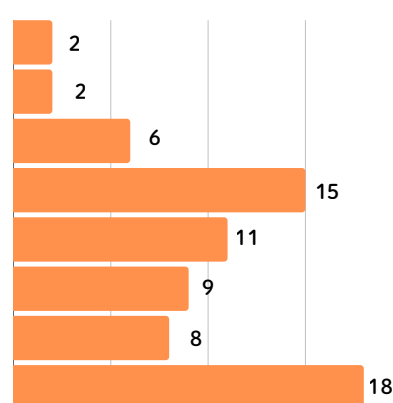


## メディアについて

平日の使用時間 ↓

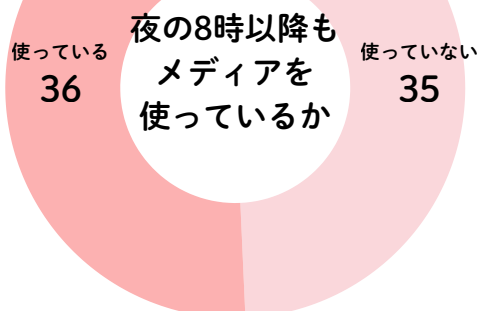


休日の使用時間 ↑



ルールを守ってくれて  
ありがとうございます！

前回と比べて



- ・ 平日の使用時間が減少している。
- ・ メディアは夜8時までにはやめている人が増えている。

メディアを使う以外のお家での  
楽しみ方を見つけましょう！！



## 水ぼうそうに注意



先週に比べて本校ではインフルエンザBは落ち着きつつありますが、水痘(水ぼうそう)の感染も何人か確認されるようになりました。インフルエンザは潜伏期間が1～4日(約2日)に対して、水痘の潜伏期間は10～21日(約2週間)と長いです。引き続き体調管理と感染症対策にご配慮ください。



### 水ぼうそうとは

症状：発熱、発疹、水疱、膿疱

潜伏期間：10～21日間(約2週間)

出席停止期間：すべての発疹が痂皮化(かさぶた)するまで

お家での登校前の  
健康観察にご協力  
お願いします。

