

# ほけんだより2月号

令和8年2月19日  
世田谷区立松沢小学校  
校長 寺崎 晶子  
養護 教諭

立春をおかえ、暦の上では春ですが、厳しい寒さが続いています。本校では今年に入ってから、インフルエンザB型と新型コロナウイルスが多くみられ、感染症に気をつけたいところです。花粉の飛散も始まっているようです。早めに対策できると良いですね。

## 感染症状況

(2月2日~18日)

インフルエンザB型	(48名)
新型コロナウイルス	(11名)
溶連菌感染症	(1名)
水痘	(1名)
感染性胃腸炎	(3名)

## 感染症対策 実施中!

空気が乾燥しているとウイルスが飛散しやすく、感染症にかかりやすくなってしまいます。松沢小ではご家庭から持参していただいた雑巾や、加湿器を活用して乾燥対策を行っています。

## 今月の目標 心の健康について考えよう

本日の保健指導では、心が元気になる方法やふわふわ言葉、ちくちく言葉についてお話ししました。自分の心も周りの人の心も大切にできると良いですね。

ほどよいストレスは意欲や向上心を高め、自分自身を成長させてくれますが、過度なストレスは体や心の病気につながる場合があります。ストレスとうまく付き合うことが大切です。

ストレス対策には

# 3つのR

### REST(休養)

睡眠で体と脳を回復させます。

### RECREATION(気晴らし)

読書、音楽を聴く、運動する、友達と話す…などで気分をリフレッシュさせます。

### RELAX(緊張をほぐす)

深呼吸やストレッチで心と体の緊張をほぐします。

