



ほけん

2がつ保健だより



甲府支援学校
保健室
2026.2

こんげつ

今月のひとこと

2月3日は「立春」といって、春の始まりを意味する日です。春の始まりと思うと、気持ちがなんだか明るくなる気がします。気温も、これから暖かくなっていきますが、季節の変わり目で、寒暖の差が激しく体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活で、体調を整えましょう。花粉症の症状も、早い人では出始める時期です。今まで花粉症でなかった人も、突然症状が出始めることがあるので、予防策などを確認しておきましょう。

2月保健目標

感染症の予防に努めよう



かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス 感染症・感染性胃腸炎のちがい



	一般的なかぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス 感染症	感染性胃腸炎
おもな症状	せき・くしゃみ・ 鼻水・のどの痛み	かぜの症状に加え、 関節や筋肉などの 全身の痛み	呼吸器（鼻・のど・ 肺）の症状・味覚 や嗅覚の異常・ 全身の痛み	腹痛・吐き気・ 嘔吐・下痢
熱	微熱（37～38℃）	高熱（38℃以上 のこともある）	微熱もしくは高熱	微熱のことが多い
症状の進み方	ゆっくり	早い	急に早くなること もある	早い
感染力	弱い	強い	強い	強い
主な原因	アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス	新型コロナウイルス	ノロウイルス・ロ タウイルスなど
学校の 出席停止期間	特になし（症状 がなくなり、よく なってから）	発症後5日、かつ 解熱した後2 日（幼児3日）を 経過するまで	発症後5日、かつ 症状が軽快した 後1日を経過する まで	特になし（嘔吐や 下痢がなくなり、 よくなってから）

さまざまな症状を引き起こすウイルスですが、ウイルスは自分だけでは増えることができません。増えるには、人や動物を宿主として、自分をコピーするしかありません。インフルエンザは生き残りのため、人から人へ自分をコピーしています。その戦略に負けられないためにも、毎日のうがい手洗い、栄養・睡眠を十分にとり抵抗力をつけましょう！



2月の保健行事

- 5日(木) 体重測定 (高)
- 6日(金) 体重測定 (小)
- 9日(月) 体重測定 (中)

アレルギーの話



2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーとは、食べ物や薬、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫（ばい菌やウイルスから体を守ろうとする仕組み）が働き過ぎて引き起こされるものです。

昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあるとされています。

アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。

鼻水やくしゃみが止まらないなど「アレルギーかな？」と気になったら、病院で検査を受けましょう。そして、薬や治療法について、お医者さんに相談しましょう。



お願い

「保健情報カード」の確認について対象の学年の児童生徒のご家庭に配付いたしました。受診の際に主治医に記載していただき学校に提出をしていただきたいと思います。