



令和8年2月3日  
豊川市立長沢小学校  
保健室

今年は、昨年にくらべてインフルエンザがとても流行しています。最近ではインフルエンザBの波がきているみです。みなさんお気をつけください。インフルエンザだけでなく、空気が乾燥してのどが痛くなったり、さむくて鼻水が出たりすることもあると思います。健康委員さんが2月2日から6日まで手洗い講座を行ってくれます。ぜひ、みなさん参加して、正しい手洗いの方法を学びましょう！

## インフルエンザA・Bってなにがちがうの？

インフルエンザとは・・・

インフルエンザウイルスによっておこる感染症です。毎年冬に流行し、主にA型とB型があります。

	A型	B型
感染者	人、鳥類、豚など	主に人のみ
発熱	38度以上の高熱になることが多い	37度前後の微熱
主な症状	はな水、頭痛、咳、食欲がない 全身のだるさや痛み（倦怠感）	くしゃみ、はな水、のどの痛み、咳、 腹痛、嘔吐、下痢

病院の先生も、症状だけで、A型B型を判断することはむずかしいそうです。症状はわずかな違いだけど、インフルエンザは基本的に2種類あります。薬も、A型B型でも同じ薬を使います。熱が長く続き、症状がなかなか改善しないこともあるので、もしインフルエンザになってしまったら、しっかり体を休めて休養しましょう。



心の鬼を追い払おう

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

例えば、

好き嫌いの鬼

忘れ物鬼

夜ふかし鬼

いじわる鬼

なまけもの鬼

勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。

この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。



ほけんしつから

1月の身体測定で「よいところビンゴ」を行いましたね。お家の人からのお手紙はどうでしたか？保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。みなさんのよいところやすてきなところを新たにたくさん知ることができて、先生はとってもうれしかったです。みなさんにはすてきなところがあふれるほどあります。ぜひ、自分に自信をもってくださいね。