



2023. 1. 31
大洲小学校 保健室
No. 12
大洲小 HP から
ほけんだよりが見えます！

がつ ほけんもくひょう
2月の保健目標

こころ けんこう かんが 心の健康について考えよう

“心の健康”について考えたことはありますか？

「なんだか元気が出ない…」そんなときには、自分の心の様子や体の調子をふり返ってみましょう。

こころ げんき 心の元気がないときのしょう状は？

- ・食欲がない
- ・ねむりが浅い
- ・やる気がでない
- ・体がだるい など

こころ げんき 心の元気がないときのげんいんは？

- ・心配や不安なことがある
- ・周りの人に認められない
- ・習い事や勉強でいそがしい
- ・友達とケンカした など

じぶん じぶん こころ げんき ほうほう 自分で自分の心を元気にする方法は？

- ・心配や不安なことをだれかに話す
- ・自分が「楽しい!」、「好き!」と思うことをする
- ・のんびり、ゆっくり過ごす時間を作る



- ・お風呂にゆっくり入る
- ・体を動かして汗をかく
- ・好きな音楽を聴く など



ともだち こころ げんき ほうほう 友達の心を元気にする方法は？



こえ
声をかけてみる



しんぱい
心配していることを伝える



はなし
話を聞くとときはひはんや否定をしない



じぶん かんが
自分の考えをおしつけない

いま、不安な
気持ちなんだね。



あいて きもち
相手の気持ちによりそう

ともだち こころ
友達が困っている
ようです。
助けてください!



おとな ちから
大人の力を借りる

身近な人のひと言が、他の人の心を元気にします。あたたかい言葉をかけ合い、みんなで元気になりましょう。



今年度最後のメディアチャレンジです！

2月13日（月）～19日（日）は今年度最後のメディアチャレンジとなります。

脱メディアデー！

12月に実施した学校評価アンケートでは、7月に実施したものとは比べ、「家庭のルールを守ることができている」と回答した人の数がとても増えていました。日頃より、取組へのご協力をいただきありがとうございます。メディアチャレンジをとおして、我が家のメディアルールやメディアの使い方についてお子さんと今一度確認をしていただきたいと思います。チャレンジカードはお子さんが書いた振り返りを確認後、保護者の方からもコメントをいただき、20日（月）に担任へご提出ください。



市内でインフルエンザが流行しています

国内では3年ぶりにインフルエンザが流行しており、新潟県内でも流行期入りが発表されました。柏崎市内においても、冬休み明けからインフルエンザの発生があり、その後小学校を中心に感染が拡大している傾向があります。1月30日（月）現在、大洲小学校でインフルエンザに罹患した児童はいませんが、学校では基本的な感染対策を継続して、感染症の発生と拡大防止に努めてまいります。

インフルエンザの主症状

- ・38℃を超える発熱
- ・鼻水、咳、喉の痛みなどの上気道炎症状
- ・筋肉痛や関節痛
- ・全身倦怠感 など



インフルエンザの感染経路



- ①飛沫感染：感染者のくしゃみや咳で出るしぶきを吸い込むことによる感染。
- ②接触感染：感染者のだ液や鼻水が手から手、あるいはドアノブやマスクの外側などを介して手に付着し、その手で口や目、鼻の粘膜に触れることによる感染。



インフルエンザの出席停止期間

- ・「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」（学校保健安全法による）
- ・登校を再開する際、当面の間は登校許可証の記入を医療機関に求めず、保護者の皆様が「療養解除届（インフルエンザ用）」を記入し、学校へご提出ください。
- ・療養解除届は学校 HP からダウンロードできるほか、学校に直接おいていただき、お渡しできます。

<例>

12/7から登校可能

12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	
発症						
			0日目	1日目	2日目	
			解熱			

12/8から登校可能

12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目		
発症							
				0日目	1日目	2日目	
				解熱			

（ただし、医師が感染の恐れがないと認めたときは、この限りではありません。）



基本的な感染対策とは？

- ①感染経路の遮断：手洗いうがい、手指消毒、マスクの適切な着用、室内の換気
- ②病原体の排除：清潔の保持（手洗いうがい、入浴、衣服の交換など）
- ③抵抗力の向上：食事・運動・睡眠の生活リズムを整える、食事の栄養バランスを整える

